

CÓMO CORRER TE CONVIERTE EN UN **LÍDER MEJOR** || ESTRENA TEMPORADA, RENUEVA TU **EQUIPAMIENTO**
LOS **RUNFLUENCERS TOP** A LOS QUE DEBERÍAS SEGUIR || REVIVE LA **EMOCIÓN** DE LOS JUEGOS DE PARÍS 2024

RUNNER'S

WORLD

VIVE UN OTOÑO
A LA CARRERA

25 AVENTURAS
DESTINOS RUNNER'S
A LO GRANDE

3 MOVIMIENTOS
QUE BLINDAN
TUS RODILLAS

8 MOTIVOS
PARA NO TIRAR
LA TOALLA

RATE ASÍ TODAS
TUS MARCAS



12 EJERCICIOS
PARA RENDIR Y
RECUPERAR

15 ZAPATILLAS
PARA VOLVER
AL ASFALTO

10 WEARABLES
LOS MEJORES
RELOJES GPS

OPERACIÓN

MARATÓN

ESTRÉNATE A LO GRANDE EN LA **PRUEBA REINA**
CON LA CAMPEONA DE ESPAÑA **ESTER NAVARRETE**

←
Ester Navarrete con sus
PUMA DEVIATE NITRO ELITE 3

OTOÑO 2024

Nº 236 - 4,50 € CANARIAS 4,65 € SIN IVA



00236
8 41330 4218741041
RUNNERSWORLD.COM/ES

REDESCUBRE LOS GELES ENERGÉTICOS CON HSN®

RATIO 1:0,8
GLUCOSA Y FRUCTOSA

DISPONIBLES CON Y SIN CAFEÍNA
(HASTA 100MG DE CAFEÍNA POR SERVICIO)

CON UN APOORTE
ÓPTIMO DE SODIO



HYDROGEL

La fórmula ganadora para
las largas distancias. 60g
de CH en un solo gel.



MAXIGEL

El gel más líquido.
Disfruta su textura y
optimiza la absorción
de sus 30g de CH.

Conoce toda la
familia de geles HSN

WWW.HSNSTORE.COM

ENTREVISTAMOS
A ESTER
NAVARRETE,
ACTUAL
CAMPEONA
DE ESPAÑA DE
MARATÓN.



La
corredora,
con sus PUMA
DEVIATE NITRO
ELITE 3, sus
favoritas para
competir.

FOTO: ANA RUIZ.

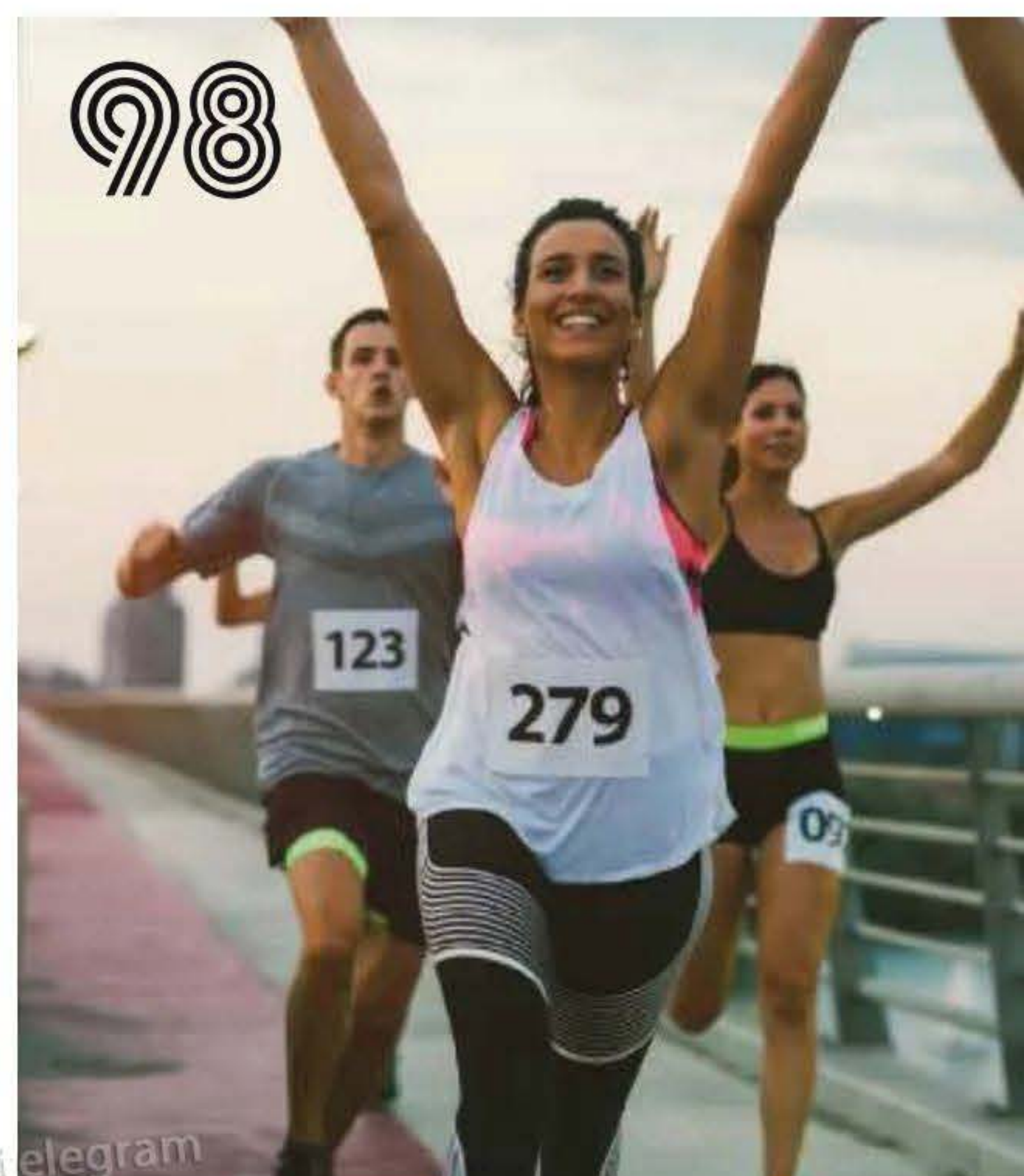
38



68



98



WARM-UPS

- 6 Aventura en el cono sur.** Correr en la Patagonia.
- 12 ¿Puede el plan Fultz** 400s predecir tu tiempo en una media maratón?
- 14 Series de intervalos intensos:** ¿sí o no?
- 15 Fórmulas que protegen** y reducen el cansancio.
- 18 Mantén una charla contigo mismo.**
- 19 Adapta tu mente** a mitad de carrera.
- 20 Elimina los FODMAPS.**
- 21 Chaqueta de campeones.**
- 22 Chequea tu equilibrio.**
- 23 Que la edad no te frene.**
- 24 Respira** al estilo yogui
- 28 Salva tus rodillas.**



ESTER NAVARRETE

La atleta fotografiada por Ana Ruiz con total look y zapatillas de Puma.

SIN LÍMITES

30 ESTER NAVARRETE

Tras su participación en los Juegos Olímpicos de París, entrevistamos a la atleta viguesa, actual campeona de España de maratón.

38 LAS MEJORES AVENTURAS DE RUNNING

Desde los Andes al Everest, pasando por Hong Kong y Nueva York, te proponemos veintiséis destinos para que descubras el mundo practicando una de tus aficiones preferidas: correr.

48 CORRER ES UNA BUENA INFLUENCIA

Los influencers de running son una presencia cada vez más significativa en las redes sociales. Hablamos con

algunos de los más populares en España, por si consideras unírte a sus seguidores.

56 CARRERA AL PODER

Cada vez son más los políticos de cualquier signo que se calzan las zapatillas y salen a correr. Pero ¿es pasión por el running o simple postureo?

62 ENTRENADOR DEL MES

Javier Abreu, entrenador nacional de triatlón y entrenador NSCA, nos propone rutinas para retrasar la fatiga y evitar lesiones.

68 LOS MEJORES JUEGOS DE ESPAÑA

El atletismo español dio el do de pecho en París.

ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
o escanea el código QR



EQUIPAMIENTO

73 RELOJ Y GPS

Nuestro equipo de expertos ha probado los mejores relojes inteligentes para entrenar.



78 NOVEDADES

Las nuevas zapatillas de competición y entrenamiento para rodar este otoño.

88 DE ALTURA

Despide el año corriendo en la montaña.

92 SHOPPING

El equipo imprescindible para disfrutar del trail running.

94 BEBE AGUA

Nuestra selección de chalecos ligeros de hidratación.

RUN

98 5 RAZONES PARA CORRER

Motivos que hacen que preparar y completar la maratón valga la pena.

100 TODAS LAS CLAVES

Resolvemos las dudas más comunes que asaltan a quienes se enfrentan por primera vez a los 42 km.

104 DALE MOVIMIENTO A TU MARATÓN

Diez ejercicios con peso corporal, esenciales para afrontar las exigencias de tu plan de entrenamiento.

106 TENEMOS UN PLAN

Si vas a correr tu primera maratón, sigue nuestro plan de entrenamiento de 16 semanas, y te garantizamos que cruzarás la línea de meta.

110 CÓMO SER FUERTE MENTALMENTE

Una psicóloga deportiva nos enseña a mantener la motivación alta.

112 EL PERFECTO DÍA DE CARRERA

La rutina de un profesional para que la prueba salga de maravilla.

114 TU PLAN PARA EL DÍA DESPUÉS

Cómo recuperarte del gran esfuerzo realizado.

116 ULTRA MONTBLANC

Así fue la edición de 2024 de la dura carrera alpina.

118 SKYRUNNING SORIA

España logra 7 medallas.

120 AGENDA RUNNER

Las mejores carreras del otoño.

122 SOY RUNNER

TRAIN AT MACH SPEED

MACH X 2

Llega la innovación en el
entrenamiento de velocidad



HOKA

AVENTURA EN EL CONO SUR

El pasado 7 de septiembre, miles de corredores procedentes de 65 países se dieron cita en el Parque Nacional Torres del Paine, en la Patagonia chilena. Allí se celebró la duodécima edición de la Patagonian International Marathon. Esta prueba (que engloba tres distancias, 42, 21 y 10 km, aunque en alguna edición también se ha celebrado una ultra) forma parte del Racing Patagonia® Project, creado en 2022 por Sjepan Pavicic, geólogo, atleta y montañero, con el fin de promover formas de turismo sostenible en la Patagonia. Quienes se desplazan hasta allí para participar en esta carrera no solo se enfrentan al reto de la distancia, sino también a las inclemencias del tiempo y de un entorno tan hermoso como hostil.

LA OCTAVA MARAVILLA

El Parque Nacional Torres del Paine fue elegido en 2013 como la Octava Maravilla del Mundo. Ubicado entre la cordillera de Los Andes y la estepa patagónica, no le faltan motivos para haber recibido ese honor. Entre sus numerosos atractivos destacan cristalinos lagos, varios glaciares, y las icónicas torres que le dan nombre.

Por todo lo anterior, no es de extrañar que esta carrera atraiga cada año a más corredores, aventureros dispuestos a desafiar sus límites en uno de los entornos más hermosos del mundo, pero en el que la bella naturaleza también puede convertirse en un enemigo a batir. Más información en patagonianinternationalmarathon.com.



LA PATAGONIA CHILENA

La ciudad base de la prueba es Puerto Natales, 250 km al norte de Punta Arenas.

FOTO: PAOLO ÁVILA.





¡Seguimos en marcha!

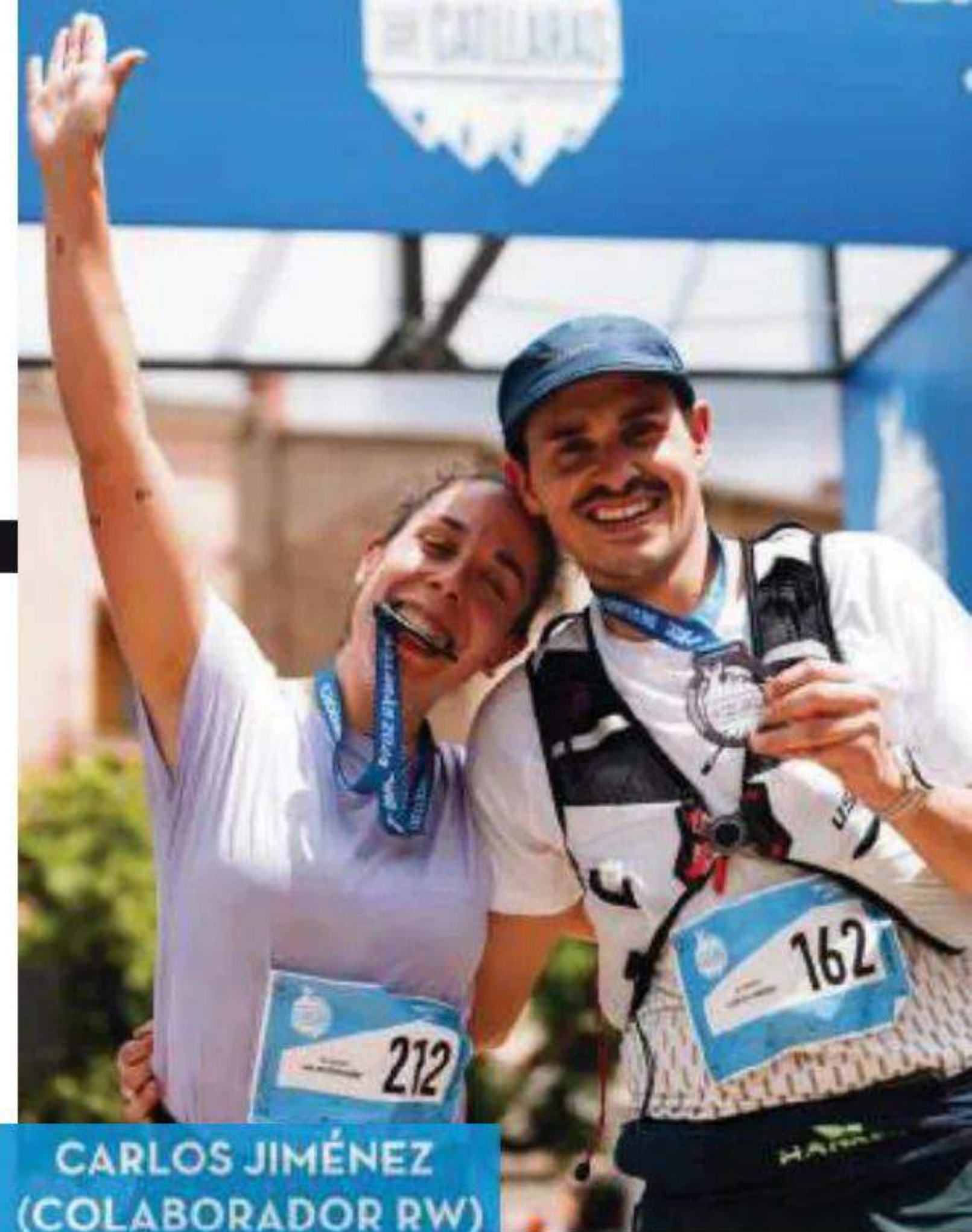
EL EQUIPO DE RW SE ENFRENTA A GRANDES RETOS POR EL MUNDO



ISMAEL PÉREZ (REDACTOR RW)

Una experiencia en París

No hay evento más grande ni vivencia más intensa que los Juegos Olímpicos. En cinco días y gracias a la hospitalidad de HomeExchange visité la villa olímpica, gocé del rugby 7 en un Stade de France a reventar, me empapé siguiendo la ceremonia en Trocadero, vibré con dos partidos de los Hispanos de balonmano, admiré a Simone Biles en París Bercy, me estremecí con los rugidos de la piscina de La Defense con las hazañas de Leon Marchand o me despedí de Rafa Nadal en la Philippe Chatrier.



CARLOS JIMÉNEZ
(COLABORADOR RW)

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

¿Se puede correr una media maratón de montaña siendo un fiel corredor de asfalto? Claro que sí. Carlos Jiménez, nuestro experto en zapatillas, completó los 24K del Trail Catllarás By Brooks, un auténtico reto físico y mental, pero lo hizo con una sonrisa de oreja a oreja. Y es que esta carrera es todo un espectáculo para la vista. Te sumerges en paisajes montañosos espectaculares a través de senderos técnicos y exigentes (más de 1.000 m+) que te conectan profundamente con la naturaleza.



LOLA LÓPEZ (REDACTORA RW)

LA MEJOR VUELTA

Nos despedimos de La Vuelta Ciclista a España de la mejor manera posible: disputando la contrarreloj de la última etapa en Madrid. Invitados por Tissot, patrocinador oficial de La Vuelta, formamos un equipo de periodistas y amantes del deporte capitaneado por el exciclista Daniel Clavero. ¡Una experiencia inolvidable!

PLANES FITNESS

El próximo 4 de octubre en la Plaza de Colón de Madrid estaré sin falta en la Women's Health Live, el mejor evento fitness al aire libre y un básico para cualquier corredora. ¡No te lo pierdas!

CRISTINA SÁNCHEZ (REDACTORA JEFA RW)

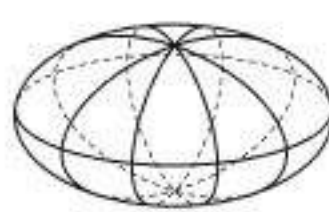
NUESTRAS PRÓXIMAS CITAS...

Viajar a Berlín el último fin de semana de septiembre significa estar en uno de los mayores maratones del mundo. Y hasta allí iremos a vivir la experiencia junto a Adidas, que nos permitirá dis-

frutar bajo el arco de meta y ver a los miles de corredores que cruzarán la Puerta de Brandeburgo. ¿Nos veremos corriendo en las calles berlinesas el próximo año? Puede ser...

IVÁN IGLESIAS (DIRECTOR DIGITAL RW)

Primera salida trail



PIC DE BAZÈS
Col_de_Couraduque_Pyrénées
1804m_600D+_10km



©Matt Georges



MILLET®



CON LA MÚSICA A CUESTAS

El nuevo minialtavo XBOOM Go XG2T, de LG, destaca por sus potentes bajos y por su resistencia probada y certificada según los estándares militares de EEUU. Además, la calificación IP67 garantiza su resistencia y su protección contra los efectos de la inmersión en el agua, con hasta 1 metro de profundidad y un máximo de 30 minutos. Y sus 280 g de peso lo hacen supermanejable e ideal para ir a entrenar o, incluso, cuando vas corriendo por el campo o la ciudad.

PUBLICIDAD

Director de Publicidad y Soluciones de Comunicación **RUBÉN CORDERO**

Directora de Ad Intelligence & OPS **SANDRA PROSPERI**

Director de Hearst Made **LUIS QUINTANA**

Directora de Hearst Live **INÉS PÉREZ**

MADRID

Agustín de Foxá, 4. 28036 Madrid

Tel. 917 287 000

Directora Comercial **Ma LUISA RUIZ DE VELASCO**

Director de Publicidad

MARCOS MARTÍN-MOYANO

Jefa de Publicidad **LEIRE CARRASCAL**

Coordinadora Print **AMPARO GASULL**

Directora de Publicidad Digital **NORA RECIO**

Director de Programática **IGNACIO TOMÉ**

Jefa de Publicidad Digital **LAURA GUARDIOLA**

Coordinadora Digital **MARTA GADEA**

BARCELONA

Calle Consell de Cent, 334-336. 08009 Barcelona.

Tel. 935 661 558

Directora Comercial **LUZ ROCA DE VIÑALS**

Subdirectora de Publicidad **LETICIA MARTÍN**

Coordinadora Print/Digital **AMPARO GASULL**

VALENCIA

BÁRBARA SANCHÍS

Tel. 650 829 419

REDACCIÓN MADRID

Calle Agustín de Foxá, 4. 28036 (Madrid)

Tel. 917 287 000 Fax 917 289 135

ADMINISTRACIÓN

Calle Agustín de Foxá, 4. 28036 (Madrid)

Tel. 917 287 000 Fax 914 48 05 73

Suscripciones

Tel. 911 126 260

suscripciones@hearst.es

Atención al cliente

De lunes a viernes laborables, de 9 a 14 h

IMPRESIÓN

INTERIORES: Comeco Gráfico

CUBIERTAS: Gráficas Im-tro

Printed in Spain. D. L.: M-12513-2013

DISTRIBUCIÓN

Sociedad General Española de Librería (SGEL)
Av. Valdeparra, 29. Pol. industrial Alcobendas,
28108 Madrid. Tel. 916 576 900

Precio Canarias: 4,65 € (sin IVA, con transporte)

Precio Ceuta y Melilla: 4,50 €
(sin IVA, con transporte)

DIRECTOR JORDI MARTÍNEZ

Redactora jefa **CRISTINA SÁNCHEZ**

Redactor de Fitness **VICENTE FERNÁNDEZ**

Redactora de Running **LOLA LÓPEZ**

Colaboradores

JOSÉ MIGUEL TORRENTE (edición y cierre),

CARLOS JIMÉNEZ

DISEÑO

LABORATORIO CREATIVO

Directora de Arte **Ma JESÚS BOCANEGRA**

MAYTE FERNÁNDEZ TABASCO

RUNNERSWORLD.COM/ES

Director **IVÁN IGLESIAS**

Redactora jefa **PATRICIA RIVERA**

Redacción **ISMAEL PÉREZ**

Colaboradores

ÁLVARO GARCÍA, CARLOS JIMÉNEZ,

ROSA MARTÍ, ÁLVARO PIQUERAS

PLATÓ HEARST

ANA RUIZ, PABLO SARABIA,

FERNANDO ROI, NURIA SERRANO

DOCUMENTACIÓN

documentacion@hearst.es

Tel. 917 288 991/2



Difusión controlada por



ARI
Asociación de Revistas



CEO

CRISTINA MARTÍN CONEJERO

Director Financiero y Operaciones
del Sur de Europa

MARCELLO SORRENTINO

Directora General de Publicaciones

BENEDETTA POLETTI

Director de Marketing

JOSÉ ÁNGEL MORALES

Director de desarrollo de marca

GUILLERMO MORENO

Director de desarrollo de consumidores

MANUEL POYATO

Director de Control de Gestión

CÉSAR PORTILLA

Director de Producción

CARLOS BOHÚA

Director de Informática

CARLOS AMORÓS

Director de Estrategia Digital

CARLOS ALONSO

Director de RR. HH.

RAÚL PASEIRO

Director de HEARST Studio

MIGUEL RUIZ-BRAVO

Directora de Comunicación

EVA CALLE

HEARST MAGAZINES INTERNACIONAL

JONATHAN WRIGHT

President of Hearst Magazines International

KIM ST. CLAIR BODDEN

SVP/Editorial & Brand Director

CHLOE O'BRIEN

Global Editorial & Brand Director

Ediciones Internacionales

Alemania, Australia, España, Estados Unidos, Francia, Italia, Noruega, Países Bajos, Reino Unido, Sudáfrica, Suecia.



runnersworld@hearst.es



runnersworld.com/es



@runners_es



@runners_es



runners.es



mundorunners



runnersworld.es

WELCOME BACK!

La vuelta a la rutina viene siempre cargada de motivación renovada para afrontar nuevos retos. Si entre ellos está llevar tus entrenamientos a un nivel superior, acompaña tus próximas carreras con las zapatillas de la gama Supernova de adidas.

REVOLUCIONA TU CARRERA a la vuelta de las vacaciones con las que van a ser tus nuevas zapatillas de running favoritas. Ya sea que busques una experiencia de confort inigualable, una combinación equilibrada de soporte y ligereza o una estabilidad excepcional, la gama SUPERNOVA de adidas tiene la opción perfecta para ti. Tres modelos: Stride, Rise y Solution, que se adaptan a las necesidades de cada corredor. Cada par de zapatillas está diseñado para ofrecerte el equilibrio perfecto entre innovación y rendimiento, con un diseño ergonómico que elevará tu experiencia y te animará a seguir avanzando. Prepárate para conquistar tus rutas con la confianza y el soporte que necesitas. www.adidas.es

SUPERCOMODIDAD

La gama Supernova de adidas está especialmente diseñada para equipar a los corredores con la comodidad, el soporte y el ajuste que necesitan para sus carreras diarias.



SUPERNOVA RISE

COMODIDAD A UN PRECIO SUPERATRATIVO

En el modelo más económico de la gama, la tecnología Dreamstrike+, su mediasuela de EVA y la suela Adiwear garantizan el confort, el dinamismo y la tracción óptimos.

SUPERNOVA STRIDE

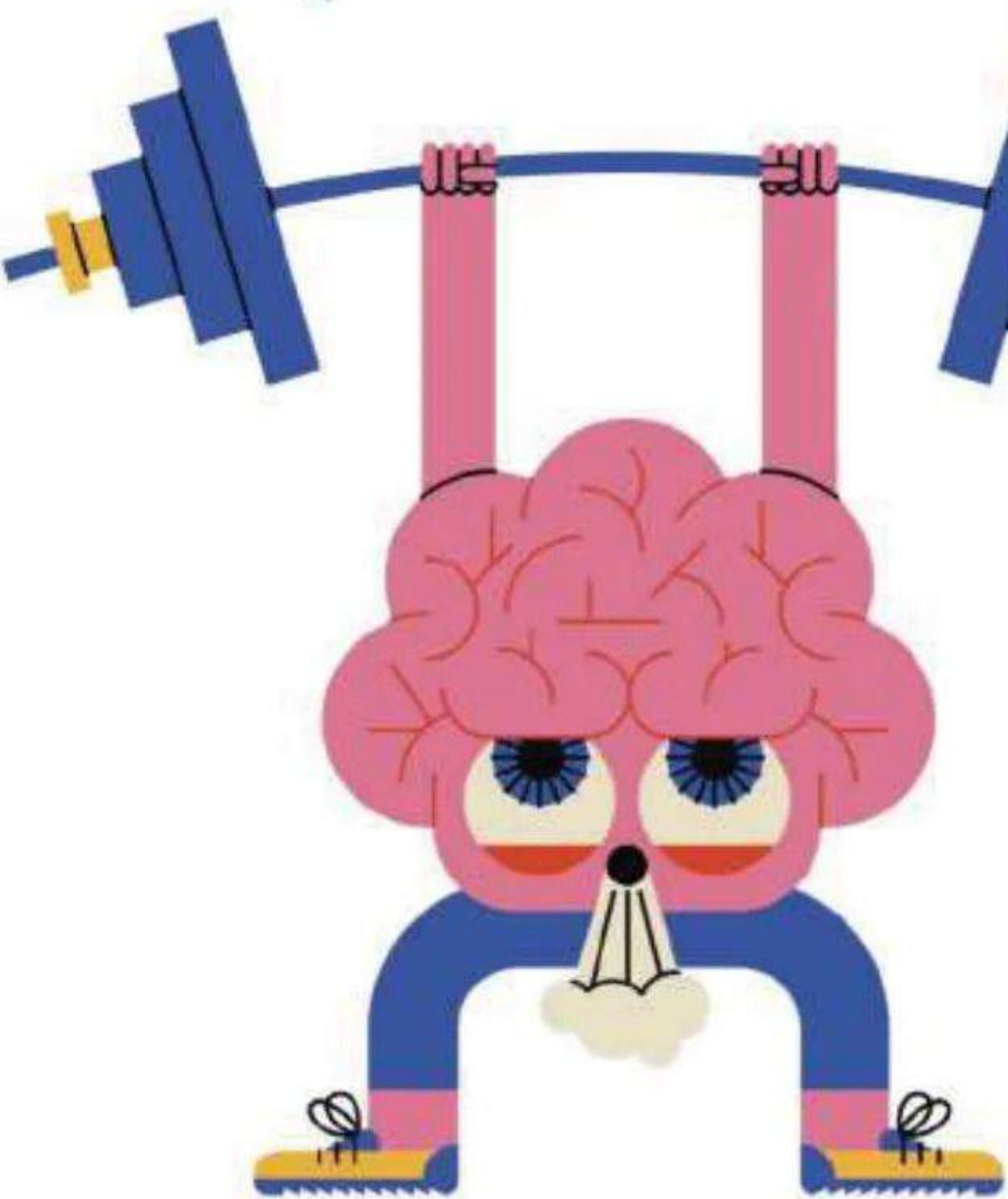
MÁXIMA COMODIDAD EN TU DÍA A DÍA

Una versión que combina la tecnología avanzada Dreamstrike+ con el sistema Comfort Heel Fit en el talón, brindándote una amortiguación sublime en cada zancada.

SUPERNOVA SOLUTION

COMODIDAD Y ESTABILIDAD

Para aquellos runners que necesitan un refuerzo de estabilidad en su pisada, sin renunciar a la comodidad SUPERNOVA. Es la opción perfecta para las carreras diarias, coger ritmo y acumular kilómetros.

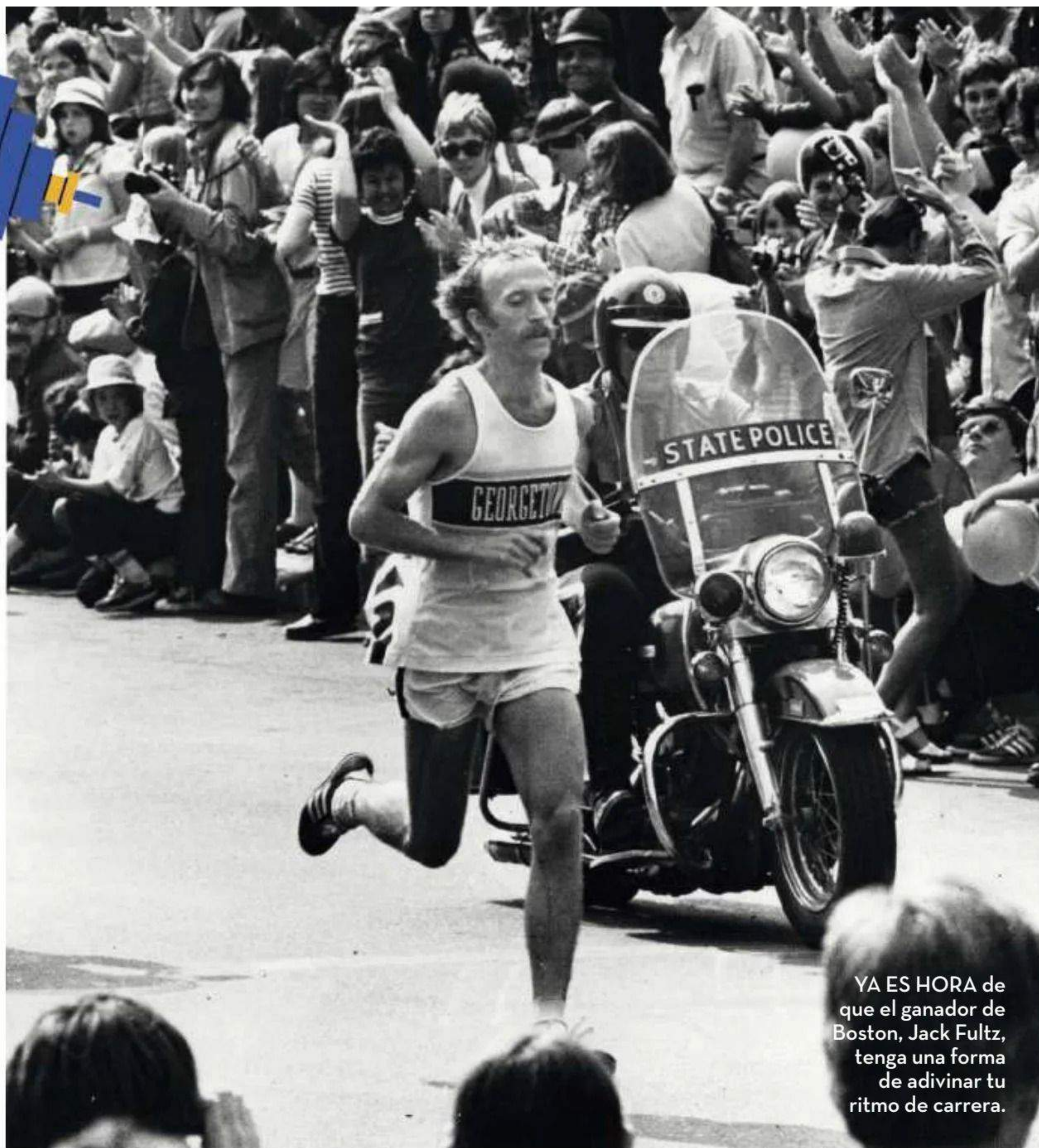


FUERZA SOBRE MASA MUSCULAR

Buenas noticias, enclenques atletas de resistencia: aunque tu entrenamiento de fuerza y acondicionamiento no esté multiplicando tu masa muscular, el aumento de la fuerza puede aportar otros beneficios. Según un nuevo estudio*, la fuerza es 10 veces más importante que la masa muscular para prevenir el deterioro cognitivo. Lo más importante es que el entrenamiento de fuerza no se limita a aumentar el tamaño de los músculos. Es posible aumentar la fuerza sin aumentar el tamaño de los músculos, y esto se consigue mejorando la transmisión de las señales del cerebro a los músculos o el reclutamiento de las fibras musculares existentes. Ambas cosas tienen implicaciones positivas para la carrera. Así que, aunque tus músculos no se salgan de la ropa, las ventajas mentales y físicas que obtienes al ponerte fuerte justifican con creces tu suscripción al gimnasio.

435

Tras 435 km de uso, unas zapatillas de suela PEBA proporcionaron un impulso un 2,28% inferior al de unas nuevas.*



YA ES HORA de que el ganador de Boston, Jack Fultz, tenga una forma de adivinar tu ritmo de carrera.

MEDIAS MEDIDAS

¿Podría el entrenamiento Fultzzy 400s predecir tu tiempo en media maratón?

ES POSIBLE QUE CONOZCAS el entrenamiento Yasso 800s. Ideado por el experiodista de Runner's World Bart Yasso, su objetivo es ofrecer una predicción precisa de tu tiempo en el maratón basándose en un entrenamiento en pista relativamente sencillo. Corres 10 x 800 m (a un ritmo uniforme) y se supone que tu tiempo en minutos por repetición se corresponde con tu tiempo en horas para el maratón. Por ejemplo, si corres las repeticiones de 800 m en 3:30 minutos, es posible que puedas correr un maratón en 3:30 horas. No es en absoluto una fórmula perfecta. Pero los 800s de Yasso siguen siendo un entrenamiento clásico, y ahora parece que puede haber un equivalente para la media maratón.

El legendario autor y maratoniano Amby Burfoot lo ha bautizado como Fultzzy 400s, en homenaje a Jack Fultz, ganador del maratón de Boston de 1976. El entrenamiento consiste en correr 20 x 400 m, con 60 a 90 segundos de recuperación caminando entre repeticiones. Por lo tanto, si estás planeando correr una

media maratón en 1:45, tu objetivo es correr las repeticiones en un 1:45 minutos. Pero ¿podría ser un dato predictivo preciso del tiempo de media maratón?

La ex maratoniana de élite y entrenadora Jo Wilkinson (runningjo.co.uk) no está tan segura. "Creo que el reto de los 800s de Yasso frente a los 400s de Fultzzy es que el ritmo al que correrías la sesión de Fultzzy es significativamente más duro. En términos fisiológicos, la fórmula Yasso equivale a un ritmo más cercano al umbral, que predice mejor los tiempos de maratón. En esta fórmula, por el contrario, estás corriendo a un ritmo más cercano a tu ritmo al VO_2 máximo, que es mucho más rápido".

Existe cierta correlación entre el VO_2 máximo y el ritmo al VO_2 máximo con los tiempos de media maratón y, aunque ninguno de los dos entrenamientos pueda predecir con exactitud tus tiempos de carrera, ambos son excelentes sesiones de entrenamiento a su manera y, siempre que no se acerque demasiado el día de la carrera, merece la pena probarlos.

NO ES FÁCIL VENCER
A ALGUIEN QUE NO
SE RINDE NUNCA,
¡QUE NADA TE PARE!

Traumeel® Spray, alivio rápido del dolor muscular y articular

#keepmoving



Este producto cumple con la legislación en materia de productos sanitarios.
Contraindicaciones: Hipersensibilidad o alergia conocida a alguno de los ingredientes.
No usar simultáneamente en el mismo lugar (tópicamente) con otras terapias o tratamientos
(productos sanitarios o medicamentos)

-Heel

traumeel.heel.es

HAZLO FÁCIL

¿Las series de intervalos muy intensos deberían ser solo para corredores de élite?

CONVIERTE TUS SESIONES DURAS en algo más confortable.



LOS ENTRENAMIENTOS DE INTERVALOS obraron maravillas con atletas como Emil Zátopek, a quien le encantaba correr docenas de repeticiones de 200 y 400 metros. Pero ¿son necesarios para los que no buscamos el oro? Si se corre

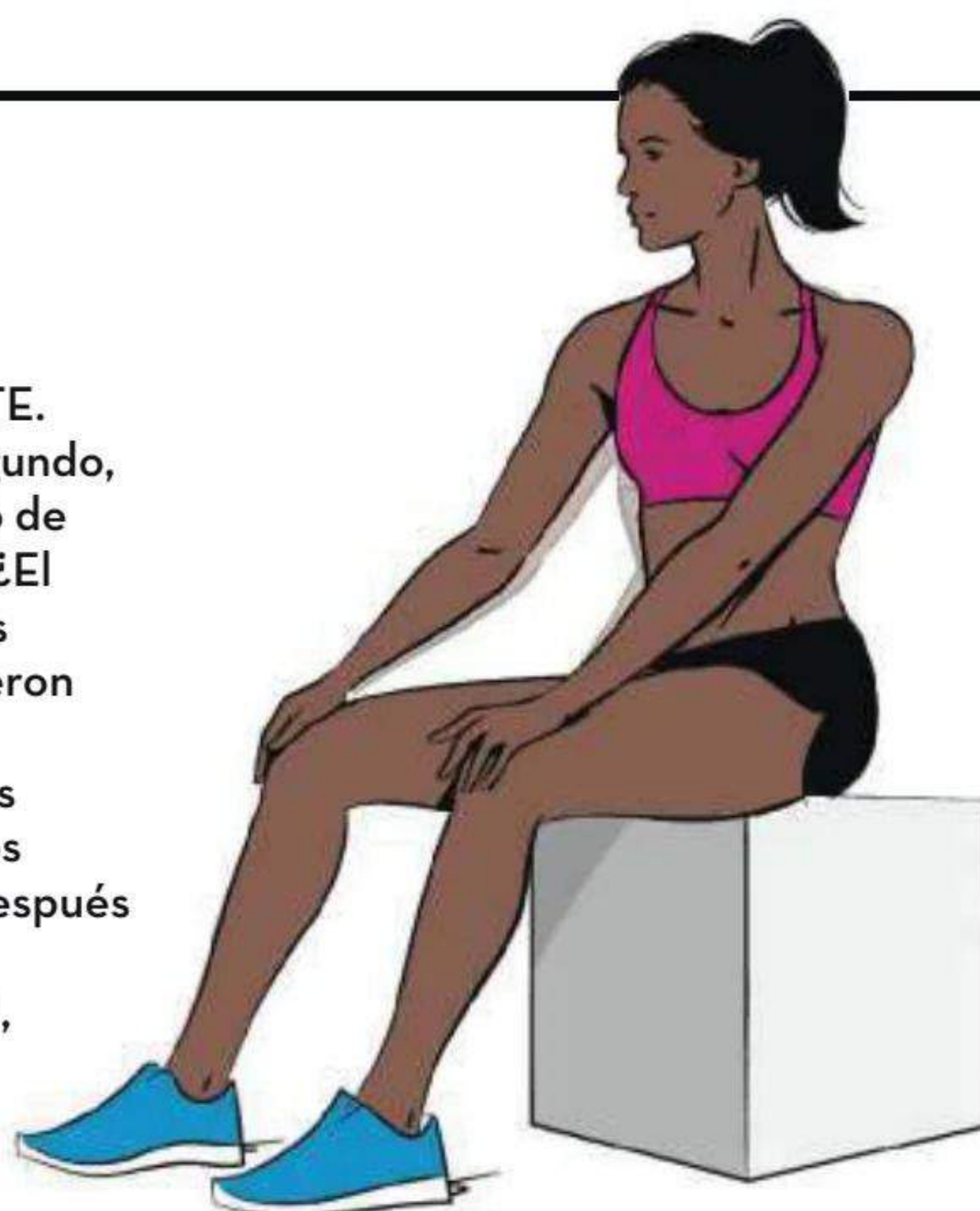
solo para mejorar la salud y la forma física, ¿se puede prescindir de la superintensidad? Sí, según un estudio publicado en **Sports Medicine**. En él se afirma que los mejores corredores del mundo tienen que llegar a los “intervalos de esprint”

para obtener el máximo beneficio, pero los atletas con objetivos más modestos pueden conseguirlo con una intensidad más baja. Los autores afirman que para el runner común “el HIIT puede caracterizarse como sesiones intermitentes realizadas a una intensidad moderada”. Así que optar por intervalos cómodamente duros es suficiente.

CALIENTA, DESCANSA, CORRE

Un equipo japonés* ha medido la resistencia tras tres tipos diferentes de calentamiento. El primero incluía un calentamiento general (GWU) de 15 minutos de trote, 5 de descanso y una prueba de tiempo hasta el agotamiento (TTE) en cinta rodante al 90% del VO₂ máximo. El segundo incluyó un GWU, ejercicios de estiramiento dinámico (DS), 5 minutos de

descanso y la prueba TTE. El tercero duplicó el segundo, pero aumentó el tiempo de descanso a 10 minutos. ¿El ganador? El tercero. Los corredores que lo siguieron corrieron bastante más tiempo que los otros dos grupos. “Recomendamos descansar 10 minutos después de una GWU + DS para mejorar el rendimiento”, concluyen los autores.



STRAVA DATA

Algunas cifras extraídas del informe anual de la famosa aplicación deportiva.

76

es el porcentaje de deportistas españoles que salen a correr con sus mascotas de forma más o menos habitual.

9

es el porcentaje de mujeres que citan la falta de entornos seguros al aire libre como una dificultad para entrenar.

75

es el porcentaje de deportistas que reconocieron que el calor extremo afectó negativamente a sus planes de entrenamiento.

FÓRMULAS QUE PROTEGEN

Y que además reducen el cansancio para que puedas seguir el ritmo de tus entrenamientos con toda garantía.

HAY INGREDIENTES BÁSICOS

que los deportistas y las personas activas deberían introducir en su dieta para gozar de una buena salud de huesos, cartílagos o músculos, y no sentirse cansados a lo largo de la jornada.

Uno de ellos es el colágeno hidrolizado, cuyos fragmentos digeridos se absorben en el torrente sanguíneo y se incorporan al cartílago de la articulación, lo que aumenta la movilidad, la función articular y el alivio del dolor. Además, proporciona fuerza, flexibilidad y soporte a la piel y otros tejidos conectivos como ligamentos, tendones o huesos.

La glucosamina es el segundo componente básico de la fórmula de Artron Collagen Extreme, y se encuentra en el cartílago, el tejido resistente que protege las articulaciones, y junto al sulfato de condroitina proporciona gran parte de su resistencia a la compresión del cartílago y retarda su degradación.

Otro compuesto natural es la L-carnitina, que desempeña un papel en la mejora del rendimiento muscular y facilita un estilo de vida activo.



La nutricosmética viene en auxilio para apoyar la salud de cartílagos y huesos. Artron Collagen Extreme es un complemento de colágeno líquido (y 16 ingredientes más) para las articulaciones, músculos y huesos con una potente fórmula con 10 g de colágeno que mejora la salud del tejido conectivo. Se recomienda tomar una botellita al día en ayunas durante 30 o 90 días.



LIMPIEZA EN TRES PASOS

Las botellas de agua reutilizables son geniales, pero también pueden ser un caldo de cultivo para el moho. Cuida la tuya con estos sencillos consejos para combatir las bacterias.

1 Lávala, al menos, una vez a la semana. Si es apta para lavavajillas, usa el programa de agua más caliente.

2 Si la lavas a mano, utiliza un cepillo para botellas para limpiar el cuello estrecho.

3 Si quieres hacer una limpieza más profunda, prueba a sumergir la botella durante 30 minutos en agua y vinagre blanco a partes iguales, ya que se sabe que mata las esporas de moho.

14

Son los segundos que redujeron en 1.500 m corredores veteranos y bien entrenados que bebieron zumo de arándanos durante 28 días*. Bajaron una media de 5:21 a 5:07.

ROMPER BARRERAS

Tras cruzar la meta en Miami, Londres, Barcelona, Madrid y Milán; la noche del 10 de agosto culminó un año lleno de éxitos en París, donde representó “a todas las personas con discapacidad”. En esta foto, entrenando para la carrera, que tiene lugar por la noche.



NIKE PEGASUS 41 FLYEASE

Álex Roca se calza las Nike Peg 41 FlyEase. El runner recuerda con cariño cuando, a los 25 años, pudo abrocharse por primera vez unas zapatillas. “Fue increíble para mí ser capaz de salir a entrenar solo. Fue un milagro”, explica. “No hay nada tan imprescindible como la autonomía, y la sensación de entrenar con estas zapatillas es comodidad; me siento como si pudiera volar”.

MEDALLA Y OLIMPO
La maratón de París (nocturna)
es el desafío más exigente. Un
entrenamiento óptimo ha sido
esencial para encararlo.

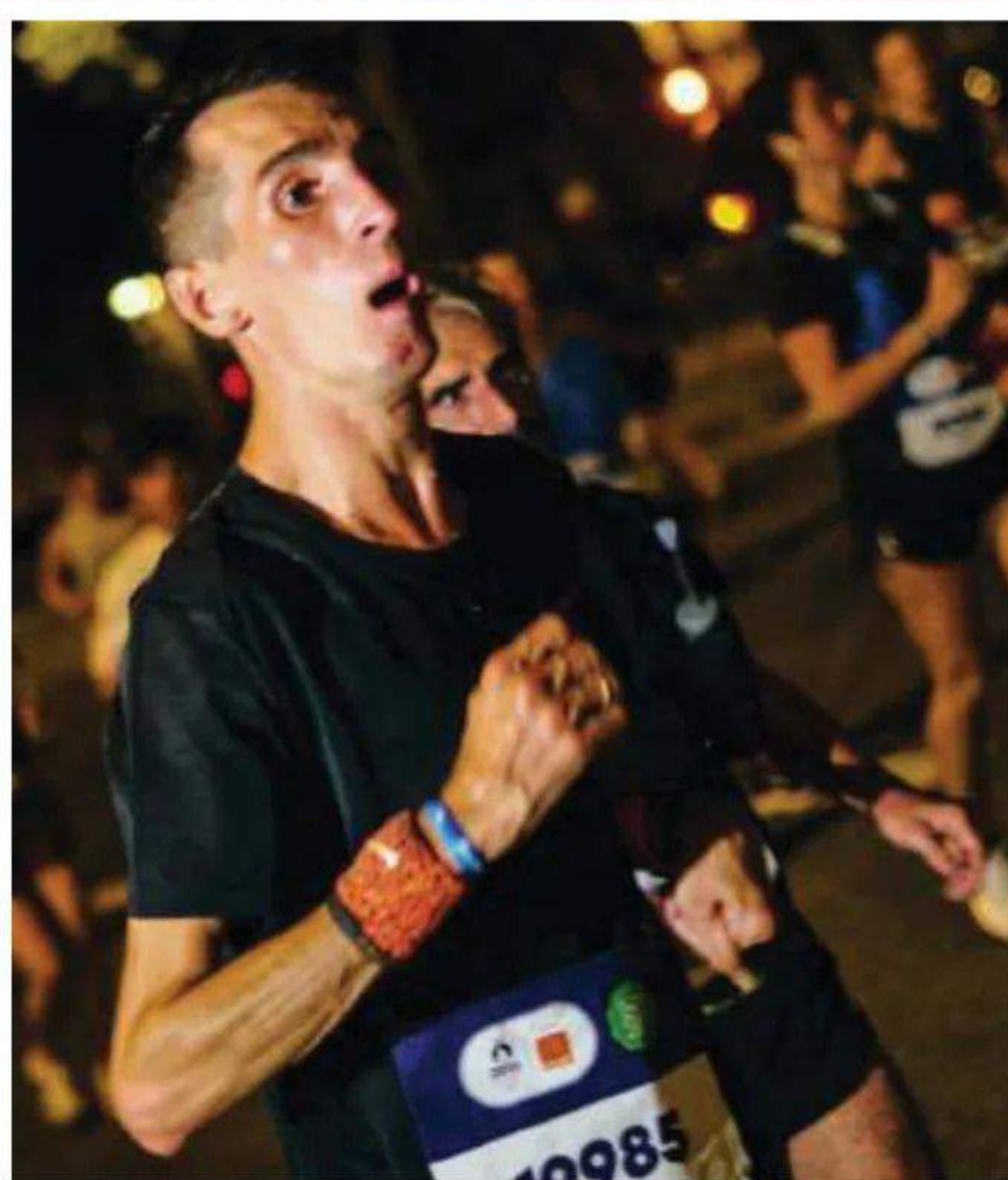


ÁLEX ROCA

SUMA OROS

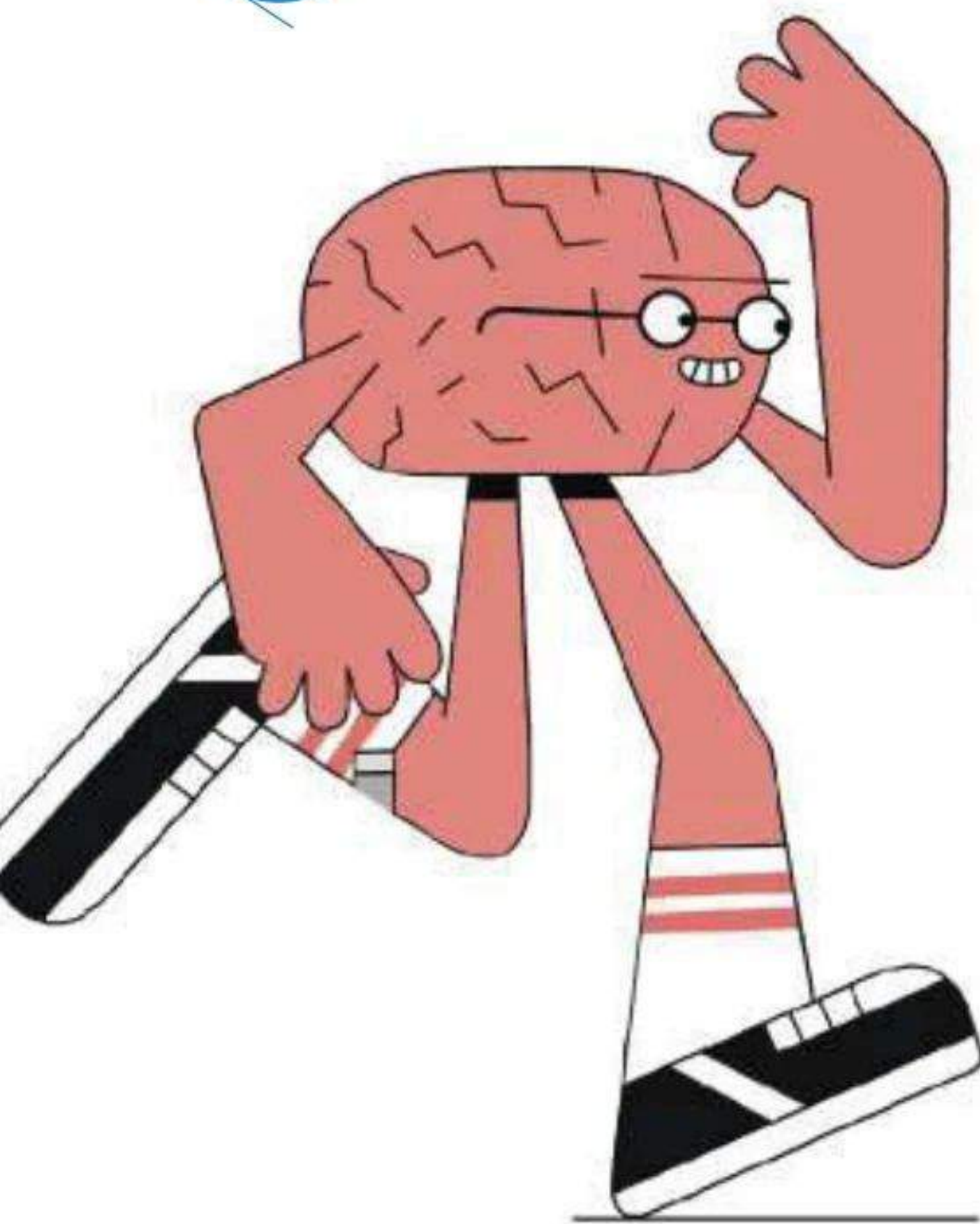
El deportista español consigue terminar la Marathon Pour Tous 2024 de París y se convierte en la primera persona con discapacidad física y parálisis cerebral en terminar una carrera olímpica.

ESTE VERANO París nos ha dejado mil y una imágenes para recordar. El deporte tomó las calles de la capital francesa para descubrir quiénes eran los mejores atletas del mundo. Deportistas como Álex Roca, un titán que no deja de romper barreras y que entró en la historia olímpica al participar en la nocturna Marathon Pour Tous de este año. Así, Roca es la primera persona con un 76% de discapacidad física y parálisis cerebral en completar una maratón olímpica. “La clave que me ha permitido cruzar tantas veces la línea de meta ha sido siempre tener claro que el objetivo me hacía feliz”, cuenta este deportista que sabe que “la victoria es no rendirse, no parar, no creer en los que dicen que no puedes y no tirar la toalla”. Cuando se le pregunta sobre qué es para él cada carrera, explica: “El deporte es felicidad. Esta última maratón ha sido algo histórico que nunca me había pasado”. Y como reconoce el atleta, este éxito –ganado a pulso– tras un año en el que ha corrido cinco medias maratones en cinco ciudades distintas, no habría sido una realidad sin su equipo: “Con él todo es posible y el mío, que encabezan mi entrenador y mi mujer, es fundamental para conseguir mis objetivos. Este maratón ha sido el reto más difícil que me he propuesto y haberlo superado ha sido mi mayor victoria. Sobre todo haber podido trasladar un mensaje que pueda ayudar a los que vienen, a las personas con y sin discapacidad que se han sentido excluidos en esta sociedad en la que tanto trabajo queda por hacer”.



UNA CITA NOCTURNA

Roca tiene varios profesionales que le ayudan a trabajar diferentes aspectos de su preparación (nutricionista, doctores del sueño, doctores de control de la epilepsia, fisioterapeutas..).



UNA MEMORIA DIGNA DE UN MARATÓN

Los cerebros de los runners son mejores que los del resto. Un estudio* confirma que los maratonianos tienen un mayor volumen de hipocampo que sus compañeros más sedentarios. Eso es importante porque el hipocampo es un área que se considera crucial para el aprendizaje y la memoria. Cuanto mayor sea, mejor, entre otras cosas porque puede ofrecer cierta protección contra el Alzheimer. Los investigadores utilizaron imágenes de resonancia magnética para comparar los cerebros de 73 maratonianos aficionados con los de 52 personas sanas que no corrían. Y observaron un mayor volumen de subcampos específicos en los maratonianos, lo que provee una reserva volumétrica del hipocampo que lo protege del deterioro relacionado con la edad. El mensaje es claro: correr es bueno para la materia gris.



MANTÉN UNA CHARLA RÁPIDA CONTIGO MISMO

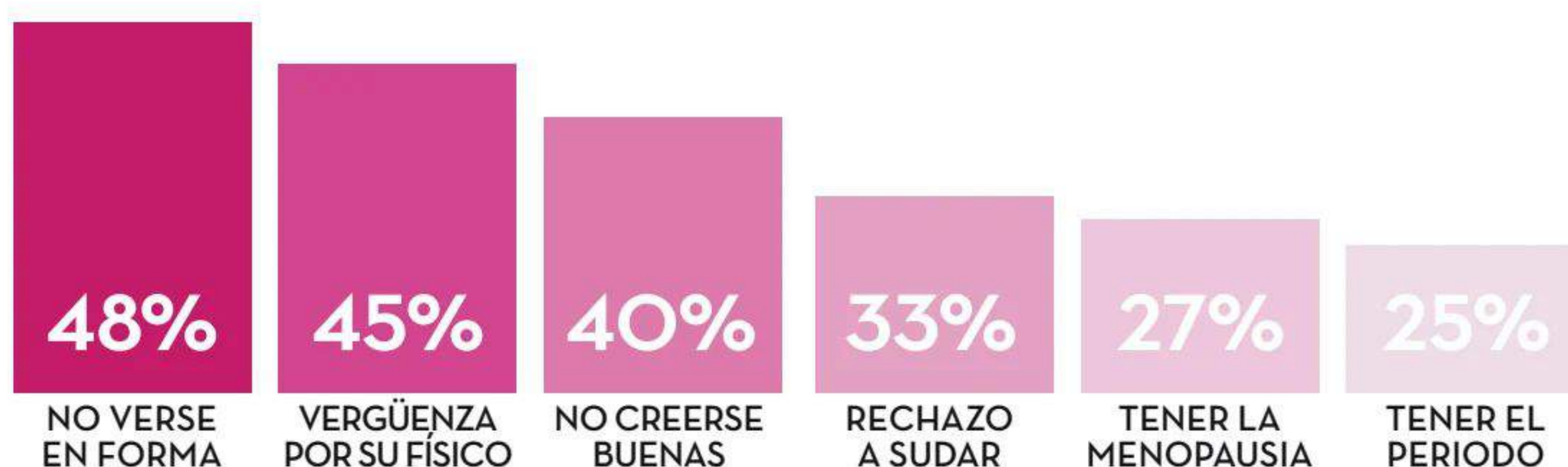
Convierte a tu voz interior en tu mejor aliada.

DURANTE UNA CARRERA todos hemos luchado alguna vez contra una voz interior que nos instaba a bajar el ritmo. Sin embargo, utilizar esa voz de forma positiva puede ser el arma secreta del corredor. Según un estudio*, es probable que la naturaleza de esta voz difiera entre los corredores aficionados y los de competición. Los corredores más lentos y recreativos intentarán distraerse diciendo, por ejemplo: "Seguiré corriendo a este ritmo un rato". Pero los más rápidos y competitivos probablemente utilicen la autorregulación activa: "Último kilómetro, ¡a tope!" o "¡Que esos brazos estén en movimiento!".

Estudios anteriores demuestran el poder de hablarse a uno mismo en segunda o tercera persona: "Tú puedes hacerlo", en lugar de: "Yo puedo hacerlo". Los investigadores de este nuevo estudio aconsejan que para desarrollar estrategias cognitivas eficaces, las personas deberían practicar la autoconversación durante las sesiones más duras o largas, ya que esto puede tener un impacto positivo en la respiración fisiológica.

LA LOSA DEL GÉNERO

Hay pocos estudios relativos a la satisfacción que la mujer alcanza haciendo deporte. Pero uno de ellos, realizado en Reino Unido, reveló que las mujeres se enfrentan a muchas barreras emocionales para disfrutar de la actividad física. Estas serían algunas de las causas, según la encuesta The Girl Can Survey (1).





HIIT Y TUS ARTERIAS

El calcio en las arterias puede ser un problema incluso para las personas sanas y en forma. Hasta ahora, se consideraba algo difícil de tratar. Pero un ensayo con 60 personas* reveló que seis meses de entrenamiento HIIT provocaron una “regresión del volumen de ateroma [placa que bloquea las arterias]”. Los voluntarios realizaron dos sesiones de HIIT a la semana en cintas de correr y bicis. La sesión consistía en 4 x 4 min al 85 o 95% de la frecuencia cardíaca máxima, con 3 min de recuperación entre esfuerzos.



PIENSA
EN POSITIVO
para superar
los obstáculos
de la carrera.

ADAPTA TUS PENSAMIENTOS

Mantener una mentalidad flexible a mitad de carrera puede ayudarte a sacar lo mejor de ti mismo en el momento más duro

Tu carrera no siempre saldrá según lo previsto. Todos lo sabemos, pero ¿qué hacemos si la carrera de nuestros sueños se convierte en una pesadilla? Según Noel Brick, autor de un nuevo estudio* sobre el tema, demasiados atletas se “complacen” o “se compadecen” cuando las cosas se ponen difíciles. Complacerse significa aferrar-

se a un plan que claramente no funciona. Y compadecerse es pensar negativamente sobre la carrera durante un periodo difícil. En su lugar, debemos adoptar el MCII (contraste mental con intervenciones de aplicación). Es más sencillo de lo que parece. Establece tus objetivos habituales de carrera A, B y C (es decir, tu escenario

soñado, un resultado con el que aún estarías satisfecho y el mínimo esperado). Luego, ensaya cómo revisar tu estrategia si la carrera va peor o mejor de lo esperado. Por ejemplo: “Si la temperatura sube demasiado, bajaré el ritmo”. O: “Si llego a la marca de 10 km de la media maratón y aún me siento fuerte, subiré un poco el ritmo”.

MAGNESIO Un mineral fundamental para los corredores.

Si eres un runner de los que acumulan muchos kilómetros a la semana, te conviene aumentar tus niveles de magnesio. Un estudio* ha analizado los marcadores sanguíneos de más de 23.000 corredores, 4.000 personas sedentarias y casi 100 corredores profesionales. Aunque los runners tenían buenos perfiles de colesterol en sangre, niveles saludables de glucosa y baja inflamación, los corredores profesionales tenían niveles bajos de magnesio en sangre. ¿La solución? Aumentar el consumo de alimentos ricos en magnesio, como espinacas, frutos secos y cereales integrales. Un suplemento de este mineral también puede ser útil en algunas circunstancias.



Es el porcentaje
en que aumenta la
posibilidad de lograr
tus metas si entrenas
en compañía*.

TEXTO: RICK PEARSON. FOTOS: GETTY IMAGES/STUDIO 33. RETOQUE DIGITAL: SCRATCHINPOST.CO.UK. ILUSTRACIONES: ADAM NICKEL/KEREM SHEFIK. *FUENTES: PSYCHOLOGY OF SPORT & EXERCISE/EUROPEAN JOURNAL OF PREVENTIVE CARDIOLOGY/PLOS ONE/STRAVA.

ADIÓS A LOS FODMAPS

Eliminar estos azúcares ayuda a evitar molestias gastrointestinales al correr.

LOS SÍNTOMAS GASTROINTESTINALES (SGI), como la hinchazón, las flatulencias, los calambres y las náuseas, son a menudo la razón principal por la que los atletas no completan ultramaratonos. Se calcula que entre el 30 y el 90% de los atletas de larga distancia experimentan estos síntomas durante las pruebas de resistencia. Una nueva revisión publicada en *Nutrients* ha estudiado las dietas de 105 ultramaratonianos para encontrar la mejor solución para las molestias estomacales cuando se afrontan esas distancias más largas. ¿La respuesta? Alimentos bajos en FODMAP e ingesta limitada de lácteos.

Los FODMAPS son azúcares que el intestino delgado tiene dificultades para absorber, lo que provoca irritación y dolor. El estudio concluyó que una dieta baja en FODMAP, popular entre quienes padecen el síndrome del intestino irritable (SII), redujo ese síndrome en casi el 70% de los pacientes. Unos pocos cambios alimentarios pueden ayudar a los ultrarunners a controlar los SGI inducidos por el ejercicio. Si vas a correr una ultra, aquí tienes una tabla que muestra qué alimentos evitar y cuáles tomar para tener un estómago sano.

Altos en FODMAP	Bajos en FODMAP
Ajo, cebolla, pasta, calabaza, coliflor, salchichas	Pollo, patata, arroz, calabaza butternut, kale



TEXTO: RICK PEARSON; IMOGEN WILLIAMS. FOTO: GETTY IMAGES. ILUSTRACIÓN: OLIVER BURSTON. *FUENTES: NATURE/JOURNAL OF APPLIED PHYSIOLOGY.

10

Las investigaciones sugieren que eliminar carnes procesadas y azúcares añadidos, y centrarse en los cereales integrales, los frutos secos y las frutas, puede añadir una década a tu vida.*



OBJETIVO 90 GRAMOS

Todos sabemos que debemos ingerir carbohidratos en las carreras largas, pero ¿cuál es la cantidad óptima? Hasta hace poco, 60 g por hora se consideraba el estándar de oro. Pero nuevas investigaciones sugieren que, con práctica, es posible ingerir el doble. Eso son muchos geles energéticos. Aunque aspirar a 90 g de carbohidratos por hora puede tener sentido. Estudios recientes* demuestran que los seres humanos son capaces de quemar 90 g de carbohidratos exógenos (es decir, procedentes de alimentos o bebidas) por hora. En términos de gel, eso es aproximadamente uno cada 15 minutos.



ADIDAS
SPORTWEAR
Chaqueta
con capucha
adidas Z.N.E.
New (110 €).



PISANDO FUERTE

Unos pies fuertes reducirán las lesiones. El podólogo Marc Andrés Cabrero nos explica cómo cuidar los pies del corredor en runnersworld.com

1

MAYOR ESTABILIDAD

Unos pies fuertes proporcionan una base sólida y una mayor estabilidad durante la carrera. Esto ayuda a mantener una alineación óptima del cuerpo.

2

ABSORCIÓN DE IMPACTOS

Unos músculos del pie fuertes, especialmente los del arco, absorben mejor las fuerzas de impacto generadas durante la carrera. Esto ayuda a distribuir la carga de forma más uniforme.

3

MEJOR PROPIOCEPCIÓN

Los pies fuertes se asocian a una mayor propiocepción, que es la capacidad del cuerpo para percibir su posición y sus movimientos en el espacio.

4

PREVENIR LESIONES

Unos músculos y ligamentos del pie fuertes proporcionan un mejor apoyo a los arcos y otras estructuras del pie, reduciendo la probabilidad de sufrir lesiones comunes al correr.

5

MEJORAR EL RENDIMIENTO

La fuerza en los pies contribuye al rendimiento general de la carrera. Con unos pies más fuertes, los corredores se fatigan menos y pueden mantener la forma durante más tiempo.

SUMA CON ALTO RENDIMIENTO

La nueva chaqueta de la colección ADIDAS Z.N.E es la favorita de atletas como Noah Lyles, Adrián Ben o Marta Pérez.

¿QUÉ PUEDO PONERME ANTES y después de entrenar? La respuesta es clara: una prenda básica imprescindible e infalible que siempre funciona y que puedes llevar en la mochila sin problema. La nueva chaqueta de adidas de la colección ADIDAS Z.N.E ha conquistado a los mejores atletas al ser una prenda técnica, sencilla y elegante con un toque informal. Noah Lyles, campeón olímpico de 100 me-

tros lisos, Marta Pérez, la nueva récord de España de 1.500m, o la pareja de atletas Águeda Marqués y Adrián Ben han hecho de esta prenda su imprescindible para antes y después de la competición. Está confeccionada en un tejido de punto doble de triple capa que protege del frío y cuenta con una gran capucha que ofrece gran cobertura, y el logotipo de las 3 bandas de adidas engomado con acabado mate.

CHEQUEA TU EQUILIBRIO

Mejora y pon a prueba tu estabilidad con este sencillo ejercicio.

EL EQUILIBRIO, AL IGUAL QUE LA MASA MUSCULAR, DISMINUYE CON LA EDAD.

Esto puede reducir la eficacia al correr y, lo que es más preocupante, provocar lesiones. Afortunadamente, los corredores mayores pueden detener el declive con algunos ejercicios específicos. Pon a prueba y mejora tu equilibrio con este sencillo movimiento.

1/ Sitúate de pie, con las manos cruzadas sobre los hombros.

3/ Mantén la posición 45 s o hasta que pierdas el equilibrio y el pie levantado toque el suelo.

2/ Levanta una pierna del suelo, sin que toque la otra.

4/ Compara tu tiempo con las medias de abajo. Intenta alcanzar, al menos, el tiempo medio. Para hacerlo más difícil, cierra los ojos.

EDAD	18-39	40-49	50-59	60-69	70-79	80-89
TIEMPO (en segundos, con los ojos abiertos)	45	42	42	32	22	9

TRABAJO DE PIERNA

Unos cuádriceps fuertes pueden hacer mucho más que impulsarte cuesta arriba. Mantenerlos en perfectas condiciones con sentadillas y zancadas puede evitarte necesitar en el futuro una prótesis de rodilla. Eso es una gran motivación, pues la artrosis de rodilla (que suele preceder a la prótesis) afecta en torno a 7 millones de personas en España. Según un estudio reciente*, quienes practican con regularidad ejercicios para fortalecer los cuádriceps suelen necesitar menos esta cirugía de rodilla. Considéralo un amable recordatorio para empezar a hacer step-ups, sentadillas y estocadas.

RECUPERACIÓN, MEJOR ACTIVA

Un estudio* revela que el HIIT supera a los programas de rehabilitación tradicionales "para acelerar la recuperación de lesiones musculoesqueléticas". Durante la investigación, un total de 80 sujetos lesionados fueron asignados a un programa HIIT de 6 semanas o a un programa de rehabilitación más tradicional. Ambos grupos mejoraron después de 6 semanas. Sin embargo, el grupo HIIT registró una mayor reducción del dolor y un mejor rendimiento en varias pruebas de función muscular. Esto llevó a los investigadores a concluir: "La incorporación [del HIIT] a los protocolos de rehabilitación puede ofrecer un enfoque eficaz para acelerar la recuperación y mejorar la función muscular".

TEXTO: RICK PEARSON. FOTO: GETTY IMAGES. ILUSTRACIÓN: HARVEY SYMONS. *FUENTES: JOURNAL OF BACK & MUSCULOSKELETAL REHABILITATION/RADIOLOGICAL SOCIETY OF NORTH AMERICA.



TEMPO DIVIDIDO

De todas las sesiones de carrera, la de tempo es la que se suele hacer mal. Suele consistir en ir demasiado fuerte o ser demasiado larga. El entrenador de corredores Steve Magness tiene un enfoque más sensato: la carrera a tempo "dividida según cómo te sientas". Se hace así:

1 Decide cuánto tiempo vas a correr. Por ejemplo, 20 minutos.

2 Calienta, empieza a correr y luego evalúa cómo te va.

3 Si te estás esforzando demasiado, detente después de equis minutos y corre despacio hasta recuperarte.

4 Vuelve a empezar hasta que $X + \text{tu segundo esfuerzo} = 20$ minutos. "Esto quita algo de presión al entrenamiento, lo hace más manejable y te enseña a escuchar tu cuerpo sin dejar de obtener el estímulo para correr", dice Magness.

QUE LA EDAD NO TE FRENE

Cómo ser veloz con los años.

BUENAS NOTICIAS PARA LOS CORREDORES MADUROS: más velas en la tarta de cumpleaños no tiene por qué significar un tiempo de maratón más lento. Un estudio* ha descubierto que, por el contrario, incluso los maratonianos bien entrenados que tienen más de 35 años pueden mejorar su VO_2 máximo y sus marcas de maratón. El estudio analizó a corredores con marcas de maratón en torno a 3:00 horas (hombres) y 3:30 (mujeres) y les hizo correr una media de 85 km a la semana durante 12 semanas. Eso es correr mucho para la mayoría de la gente, pero hay que tener en cuenta que solo incluía una sesión de 'calidad' a la semana y muchas carreras fáciles. No estamos hablando de un entrenamiento duro, sino de correr mucho y de forma constante. Si se hace esto a medida que se envejece, los resultados son positivos. Los sujetos experimentaron un descenso significativo de la grasa corporal, del 18,7% al 16,7%, y un aumento significativo del VO_2 máximo, un factor clave para el éxito en el maratón.

ALCANZA TU CIMA
No hay límite de edad para superarte en el maratón.



SIN

Un estudio* ha revelado que los adultos mayores que hacen ejercicio con su cónyuge alcanzan niveles de actividad física más bajos que los adultos mayores sin su pareja. El estudio, en el



PAREJA

que participaron 240 adultos de 54 a 72 años, también reveló que los que recibían información personalizada de sus dispositivos de seguimiento eran más activos que los que no lo hacían.



CUESTA ARRIBA

Un sencillo ejercicio con muchos beneficios.

ZANCADA EN CUESTA

Distancia: 200 m.
Inclinación: 15-25% (que puedas cubrirla en 2 o 2,5 minutos).
Descanso: 3 minutos.
Repeticiones: 10.

Haz el ejercicio con un esfuerzo umbral (intensidad 8/10 aproximadamente) y, si no encuentras una cuesta, opta por una cinta de correr inclinada.

Quienes lo realizaron cuatro veces por semana durante seis semanas mejoraron su volumen cardíaco y su potencia máxima*.



RESPIRA AL ESTILO YOGUI

Un estudio sugiere que la respiración yóguica tiene efectos positivos en tu forma de correr.

EXISTEN VARIAS FORMAS de mejorar la eficacia de la carrera. La mayoría, por desgracia, implican trabajo duro: levantar pesos, subir cuevas, hacer ejercicios pliométricos. Pero hay otra más relajante: hacer ejercicios de respiración. Según una nueva investigación*, solo 3 semanas de técnicas de respiración yóguica pueden aumentar la eficacia de la carrera. Se pidió a corredores que realizaran una prueba en cinta, en la que corrían a un índice de esfuerzo percibido (RPE) de 4/10 y luego de 7/10 durante 10 minutos. Luego, se dividió al grupo en 'respiradores yóguicos' (YB, por sus siglas en inglés) y en otros que no hicieron ejercicios de respiración. El grupo YB practicó ejercicios de respiración 30 minutos al día, 6 días a la semana. Tras 3 semanas, pudo correr más rápido con el mismo RPE. El otro grupo no experimentó ninguna mejora.



CON SOLO 10 MIN

El grupo de yoga realizó estas tres técnicas de respiración durante 10 minutos cada una.

1/ Kapalabhati: exhalación corta y enérgica (contrayendo los abdominales) seguida de inhalación lenta y pasiva.

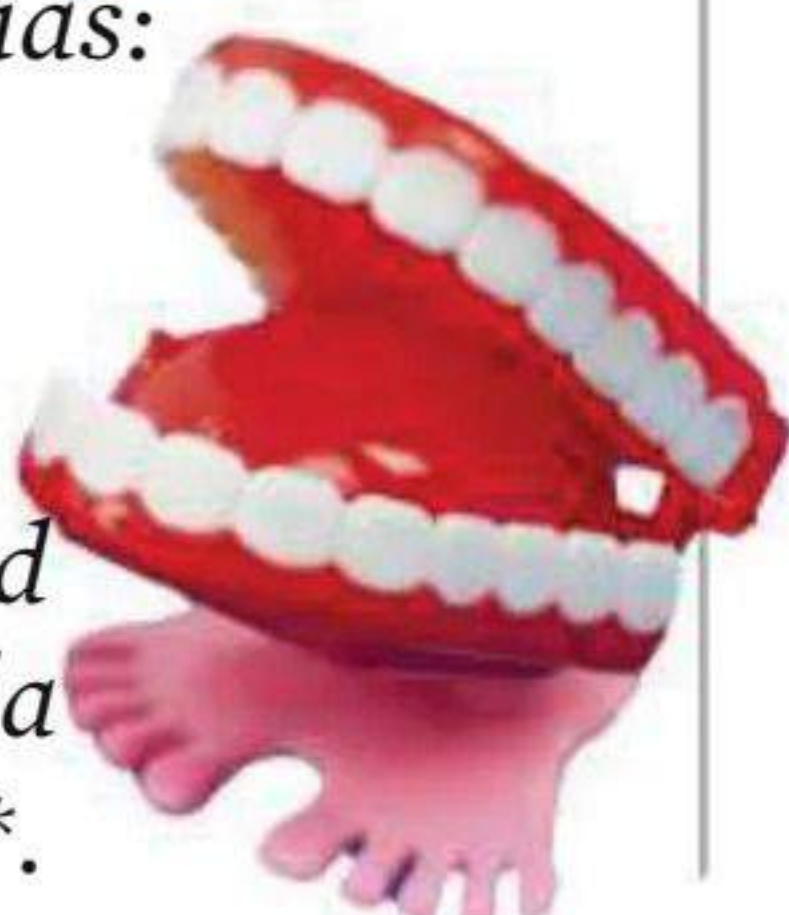
2/ Dirgha: respiración diafragmática; respiración en tres partes para llenar tres partes de los pulmones.

3/ Bhastrika: inhalación y exhalación rápidas pero completas, ambas enérgicas y de igual duración.

El instructor de yoga Andrea Molinaro (amolinaromovement.com) ha creado un vídeo instructivo para los lectores de *Runner's World* en el que explica cómo hacer cada respiración. Puedes verlo aquí: shorturl.at/opvw5

150

No es extraño que sonrías:
quienes hacen 150 minutos de ejercicio moderado a la semana tienden a tener una salud de las encías superior a la de quienes no lo hacen*.



MADUREZ MÁS LIGERA

Un estudio* revela que las personas que siguen corriendo tienen más probabilidades de no engordar en la edad adulta. El estudio comparó la masa magra y la masa grasa de hombres de 20 a 39 años y de 70 a 89, que se agruparon en velocistas, corredores de fondo, atletas de fuerza o personas atléticas y en forma que no practicaban deportes de competición. Los investigadores descubrieron que la masa grasa era mucho menor en corredores que en los atletas de fuerza de ambos grupos de edad. Correr con regularidad ayuda a prevenir el aumento de peso o de grasa en los años siguientes.



Women's Health *Live*

LA GRAN NOCHE DEL FITNESS Y DE LA MUJER

MADRID 04/10/24

PLAZA DE COLÓN
DE 17.00H - 22.00 H

Toda la información en
www.womenshealthmag.es

#WHLIVE

DISFRUTARÁS DE
CLASES IMPARTIDAS
POR LAS MEJORES
ENTRENADORAS DEL
PAÍS, CONCURSOS,
ACTIVIDADES, REGALOS
Y UN FIN DE FIESTA
LLENO DE RITMO....

¡APÚNTATE YA!



INSCRÍBETE AQUÍ

El Corte Inglés

CaixaBank

CON LA COLABORACIÓN DE:

TODO ESTÁ
EN MADRID
MADRID

BARRIO DE SALAMANCA
DISTRITO 41
THE PLACE TO BE IN MADRID

ENTRENA CON LA MÁXIMA EFICIENCIA

Desafía tus límites, libera todo tu potencial y haz que cada carrera parezca fácil. Con las Deviate Nitro[™] 3 y Deviate Nitro[™] Elite 3, de PUMA, sentirás que más que correr, vuelas.

DEVIATE 3

PUMAGRIP

La suela PUMAGRIP ofrece la mejor tracción en múltiples superficies, para que nada te frene en tus tiradas diarias. Llévatelas contigo y disfruta de tus sesiones de running vayas donde vayas.

PWRPLATE

Ambos modelos llevan incorporada una placa de fibra de carbono, PWRPLATE, cuya función es facilitar cada una de tus zancadas. Sentirás que realizas menos esfuerzo a cada paso, y no querrás volver atrás.

ENGINEERED KNIT

El material del upper, reforzado con PWRTAPE, presenta un tejido transpirable que se adapta perfectamente al pie. Garantiza un ajuste cómodo y previene la sudoración en entrenamientos largos.

85%

ENERGY RETURN

Siente una propulsión sin igual en tus entrenamientos.

NITROFOAM[™]

Descubre su innovadora tecnología de espuma nitrogenada que proporciona una energía explosiva.



POTENCIA, DURABILIDAD Y LIGEREZA.
Es la combinación estrella que mejorará exponencialmente la calidad de tus carreras. PUMA se ha lucido con sus dos últimos modelos, diseñados con la tecnología NITROFOAM™, una suela nitrogenada que ofrece una capacidad de respuesta superior. Con una tracción multisuperficie y una innovadora placa de fibra de carbono, sentirás

cómo te impulsan en cada zancada. Para mejorar tu experiencia de entrenamiento diaria, las Nitro™ Deviate 3 destacan por una respuesta ágil y velocidad mejoradas. Su modelo hermano, las Nitro™ Deviate Elite, está especialmente diseñado para eventos de competición, con una construcción ultraligera que consigue la máxima eficiencia en competición. Sentirás la diferencia.

93%
ENERGY RETURN
Corre a máxima velocidad y supera tus métricas en cada carrera.

ROLLED COLLAR

Te encantará su diseño ergonómico con un refuerzo de espuma en el tobillo, para mayor comodidad y sujeción.

DEVIATE ELITE 3

PUMAGRIP

Si necesitas una zapatilla todoterreno en la que confiar para tu próxima maratón, las Deviate Elite 3 no te fallarán. Sea cual sea el escenario de tu siguiente carrera, estas zapatillas pueden con todo.

PWRPLATE

En el modelo Elite, la placa PWRPLATE entra en juego para una potente propulsión y eficiencia de élite. Un desempeño profesional que no se pierde con el tiempo, gracias a una fabricación de alta calidad.

ULTRAWEAVE

Este tejido ligero, de primera calidad, ha sido escogido para ofrecer la máxima respirabilidad. También reforzado con PWRTAPE, es ideal para sentir que no llevas nada en tiradas de mayor exigencia.



SALVA TUS RODILLAS

Hay un tipo de lesión que deja fuera de combate a los corredores. Te explicamos sus causas, síntomas y tratamiento.

» EL SÍNDROME DE DOLOR PATELOFEMORAL (SDPF), comúnmente

conocido como ‘rodilla de corredor’, es una dolencia que afecta principalmente a la articulación de la rótula y el fémur. Es una de las lesiones más típicas del corredor. Las personas que presentan rodilla de corredor suelen sentir dolor en la parte anterior de la rodilla, aunque suele ser difuso (generalizado), más que concentrado. Puede hacerse más evidente después de correr, sobre todo al subir y bajar escaleras, ponerse en cuclillas o permanecer sentado mucho tiempo con las rodillas flexionadas. El dolor patelofemoral se agrava más en las carreras largas, cuando los cuádriceps empiezan a cansarse.

Es importante tener en cuenta que la rodilla de corredor es un término amplio, utilizado a menudo para describir el dolor que se siente. Sin embargo, aquí nos referimos específicamente al tratamiento del SDPF.

• ¿Qué es la articulación patelofemoral y para qué sirve?

La articulación femororrotuliana se sitúa entre la patela o rótula y el fémur. La parte inferior de la rótula tiene una muesca convexa que, al flexionar la rodilla, se desliza por un surco cóncavo situado en la base del fémur (surco troclear). “La función principal de la rótula es proporcionar una polea mecánica para el cuádriceps, especialmente en los últimos 30° de extensión de la rodilla”, explica el fisioterapeuta e investigador de lesiones de corredores Nathan Liddle. “Es muy importante durante la carrera, ya que la forma típica de correr se basa en la extensión de la rodilla más allá de los 30°”, añade.

EL SDPF SE AGRAVA EN LAS CARRERAS LARGAS CUANDO LOS CUÁDRICEPS SE CARGAN

• ¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor al realizar sentadillas con una sola pierna o al bajar las escaleras.
- A veces puede darse hinchazón en la parte delantera de la articulación de la rodilla, en particular sobre la rótula.
- Los pacientes pueden tener dificultades para localizar el dolor, que a menudo se siente en algún lugar debajo de la rótula o ‘muy profundo’.

Si sospechas que puedes tener SDPF y está afectando a tu capacidad para correr o completar las actividades diarias normales, vale la pena consultar a un traumatólogo y a un fisioterapeuta.

• ¿Cómo se trata?

“Al correr, la rótula debe deslizarse suavemente por el surco troclear”, explica el fisioterapeuta Matt Bergin. Cuando los tejidos blandos empiezan a tensarse, este deslizamiento suave suele reducirse”. Bergin recomienda las dos técnicas siguientes para aliviar parte de esta tensión.

• Movilización rotuliana.

Siéntate en una silla con la rodilla afectada flexionada a 90°. Si vas a movilizar la rótula derecha, coloca el talón de la mano derecha en el borde exterior de la rótula y agarra suavemente el borde interior con la punta de los dedos. Coloca la mano opuesta en la parte interior de la parte inferior del muslo para evitar que se mueva. Con el talón de la mano, presiona suavemente hacia dentro para





RODILLA DE CORREDOR
Aprende a evitar este síndrome incapacitante.

movilizar la rótula. No debe doler; al principio puedes notarla rígida, pero deja de hacerlo si hay dolor o persiste. Haz este ejercicio durante 2 minutos, dos veces al día.

• **Liberación del retináculo rotuliano lateral.**

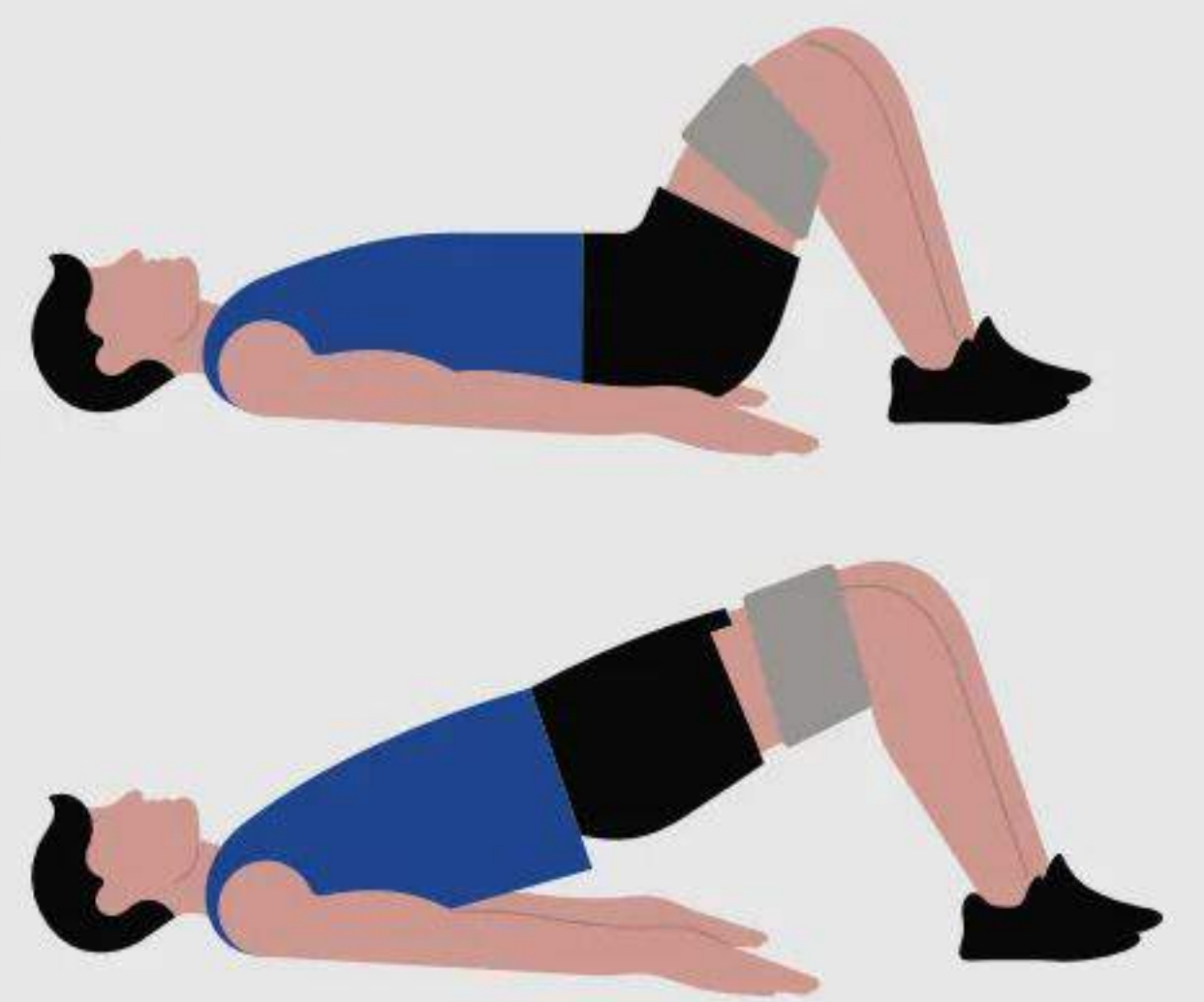
Siéntate en una silla con la rodilla afectada flexionada a 90°. Utilizando los pulgares o un objeto liso y redondeado (una cuchara de madera es ideal), presiona el tejido blando de la parte superior de la rótula. Luego, manteniendo esta presión, masajea la zona. Solo estás trabajando en un área de unos 2 centímetros, por lo que los movimientos no deben ser demasiado grandes. Realiza este movimiento durante un par de minutos cada dos días. 

TEXTO: LILY CANTER. FOTO: GETTY IMAGES. ILUSTRACIONES: ANDREA MANZATI.

MOVIMIENTOS PARA GANAR FUERZA EN RODILLAS Y CADERA

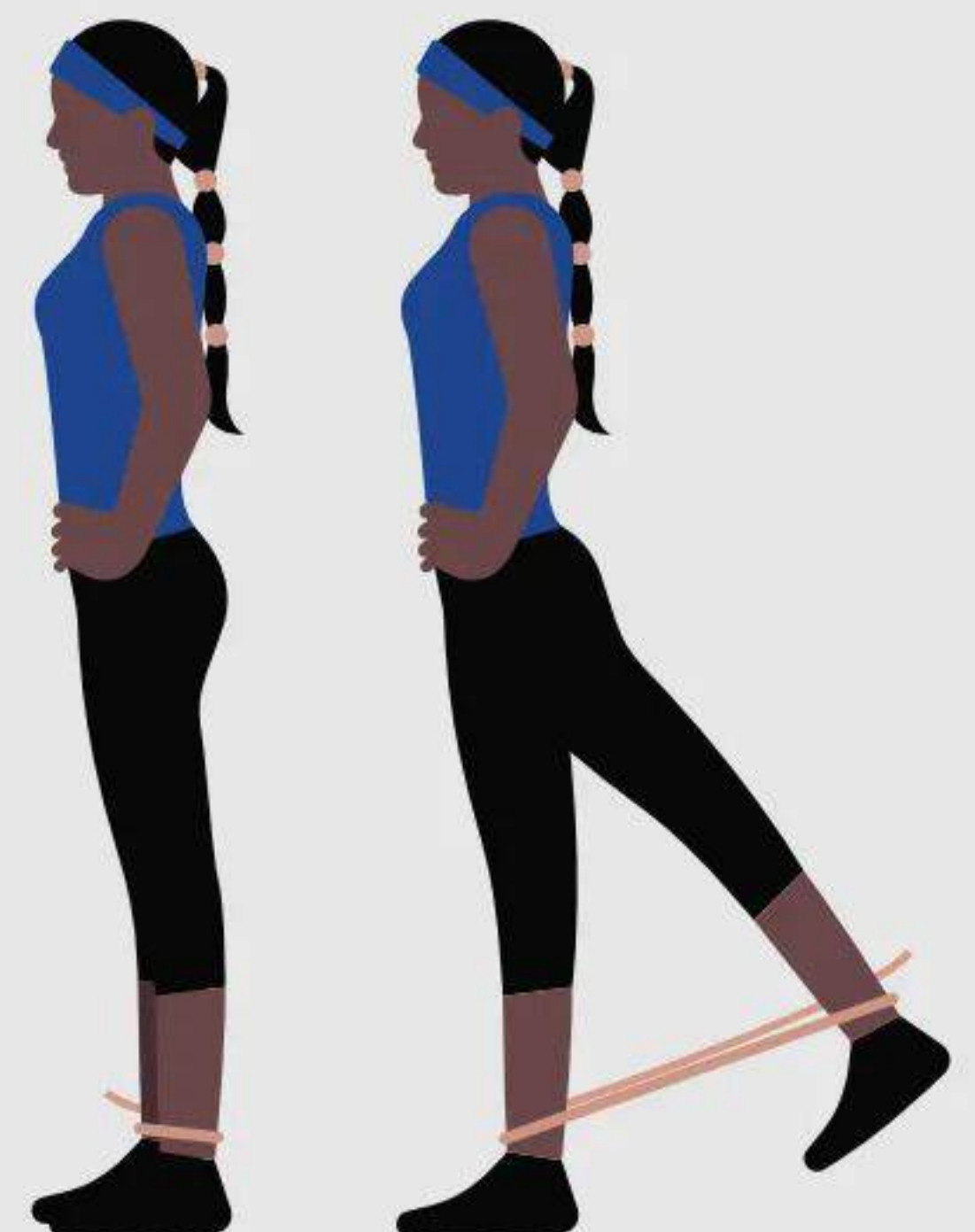
Una reciente revisión de investigaciones publicada en el *British Journal Of Sports Medicine* encontró que el único factor de riesgo para el SDPF que tenía pruebas sólidas era la debilidad de los cuádriceps. Bergin recomienda realizar los siguientes ejercicios para fortalecer los glúteos, los cuádriceps y las rodillas.

1/ PUENTE DE GLÚTEOS CON BANDA Túmbate con las rodillas flexionadas y los pies en el suelo. Coloca una banda de resistencia alrededor de las piernas justo por encima de las rodillas. Tira suavemente de la banda de resistencia y levanta las caderas, formando una línea desde las rodillas hasta los hombros. Aguanta y luego baja. Haz 3 series de 10 a 15 repeticiones, de 2 a 3 veces por semana.



2/ STEP DOWN LATERAL
De pie, con la pierna derecha sobre un escalón y la izquierda colgando justo por encima del borde, flexiona la rodilla derecha y realiza una pequeña sentadilla con una sola pierna con control. Concéntrate en la alineación: asegúrate de que la rodilla derecha permanece sobre el centro del pie. Baja hasta que el pie izquierdo toque el suelo y, empuja con la pierna derecha para erguirte. Haz 3 series de 12 rep.

3/ POLEA DE GLÚTEOS CON BANDA Colócate de pie con una banda alrededor de los tobillos, en equilibrio sobre una pierna. En la pierna de apoyo, mantén el pie mirando hacia delante con la rodilla ligeramente flexionada. Tira de la pierna opuesta en diagonal hacia atrás hasta 45°. El movimiento debe ser desde la cadera: no gires la cintura ni el tronco, ni arquees la parte inferior de la espalda. Haz 3 series de 15 repeticiones dos veces por semana o antes de correr.





ESTER NAVARRETE

DESPUÉS DE MÁS DE 13 AÑOS CORRIENDO EN LA PISTA, ESTA ENFERMERA VIGUESA DECIDIÓ APOSTARLO TODO AL ATLETISMO CUANDO VIO SU POTENCIAL EN LA RUTA Y EN SU PRIMER MARATÓN, QUE CORRIÓ EN 2 HORAS Y 24 MINUTOS. AHORA SE HA CONVERTIDO POR FIN EN PROFESIONAL Y ACABA DE COMPETIR EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS DE PARÍS 2024.

POR ISMAEL PÉREZ FOTOGRAFÍA ANA RUIZ



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
o escanea el código QR



La atleta gallega con las PUMA
Deviate NITRO ELITE 3, sujetador
PWRbreathe y shorts Run Favourite
Velocity 3, todo de Puma.



**“LOS JUEGOS
OLÍMPICOS ME
HAN DEJADO
UN SABOR
AGRIDULCE
PORQUE NO SE
VIO REFLEJADA
TODA MI
PREPARACIÓN.
TUVE QUE PARAR
DOS VECES A
VOMITAR”**



Ester Navarrete (Vigo, 1990) llegó tarde a la élite después de muchos años en la crema del fondo en pista nacional, pero sin dar el gran salto. Tuvo que ser en la carretera. Cuando descubrió la ruta, y cuánto podía valer en una maratón, cuando solicitó suspensión de llamamientos en su puesto de enfermera para apostar todo al atletismo, correr en 2:24:40 h en su debut en maratón y ganarse un sitio en los Juegos Olímpicos de París al ser la campeona de España el pasado febrero en Sevilla.

¿Te imaginabas hace un año ir a los Juegos Olímpicos?

Hace un año yo estaba entrenando para un 5.000 y para un 10.000, y nunca me lo había planteado. Me sentía muy cómoda en esas distancias. Preparar una maratón sí que había estado en mi mente, pero tenía pensado dentro de unos años, no tan pronto.

¿Cómo fue la experiencia de París?

Tengo un sabor agri dulce. Llevaba una preparación mejor que la de Sevilla y no se ha visto reflejado en la maratón. He pasado momentos malos, anímicamente me encontré muy bien. En el kilómetro 19 empecé a sentirme mal y hasta el 25 no me recompose, y ahí ya disfruté. Antes sufrí muchísimo, creo que me dio un corte de digestión, porque sentí mucho frío, vomité dos veces y luego me recuperé.

Quedaste la 42, con 2:32:07 h, 24 puestos mejor que tu marca.

Mejoré mi ranking de salida. Me quedo con eso. Hay que ver las circunstancias. Hay que analizar con calma, porque no siempre es 1+1.

¿Cuándo decidiste dejar tu trabajo de enfermera para centrarte al 100% en ser atleta?

Fue el pasado diciembre. El verano anterior me lo estaba planteando, pero después de hacer 1:09 h en la media maratón de Valencia [su tercera vez en los 21 kilómetros] decidimos centrarnos en preparar la maratón. Mi representante, mi familia y mi entrenador me apoyaron mucho, me decían que era año olímpico y una gran oportunidad.

¿Tenías claro que valías tanto en la ruta?

Yo me encontraba muy cómoda con los entrenamientos de la pista porque no metía muchos kilómetros, lo veía más fácil, y tenía mucho respeto a doblar sesión, a aumentar el kilometraje, a la recuperación... y eso que a más distancia me sentía mucho mejor, pero sin imaginar que podía llegar a esto.

Y nunca habías pasado de 100 kilómetros a la semana.

No. Cuando empezamos con la preparación de la media maratón en agosto del año pasado fue cuando subimos hasta 130 kilómetros, y fue bien. Después, respondía bien, y para la maratón ya llegamos a 160.

¿Cómo preparaste las dos medias maratones anteriores?

Hice dos medias sin prepararlas. Y en una estaba preparando los 1.500 metros, con entrenamientos muy diferentes: algo muy rápido, muy corto, demasiado explosivos para una media. Me sentí muy bien en esa media, pero nunca me centré en ella. Fue como un entrenamiento de maratón.

¿Te arrepientes de no haber saltado antes al maratón?

No, me arrepiento de no haber conseguido mejor marca en el 10.000 y en el 5.000, porque sé que valgo mucho menos. A veces preparas tanto una cosa y nunca sale el momento para hacer esa marca. →



Casi 30 años sin que cayera el récord de España y ahora todo el mundo baja de 2:26 h. ¿Cómo explicas esta explosión del maratón femenino en España?

Creo que hay varios factores. Sobre todo, la zapatilla, que ha mejorado mucho; y la suplementación, que es muy importante. También se ha avanzado mucho en la recuperación, el descanso, la nutrición, y después está la competitividad entre nosotras.

Si ves a una compañera de tu nivel que lo hace, dices: “Yo creo que puedo llegar hasta allí”.

Háblame de las zapatillas. ¿Cuáles usas y cómo te ayudan?

Mis zapatillas favoritas para competir son las Puma Deviate Nitro Elite 3, que me encantan porque tienen una placa de carbono que da una gran propulsión y una gran efectividad, una espuma que es increíble, la Nitro Foam, que ayuda mucho a su energía de retorno y después de tanto esfuerzo y tanta fatiga muscular no lo notas tanto, no llega tan rápido, y sobre todo te recuperas para seguir al día siguiente con los entrenamientos, que para mí es primordial. Y luego está su ligereza y un tejido transpirable, que para competir es importante.

¿Cómo cambió tu preparación para el Maratón de Sevilla?

Veníamos de muy poco volumen y teníamos mucho miedo de meter demasiados kilómetros y que el cuerpo se resintiera y llegara una lesión, una fatiga o una anemia. Quisimos ser prudentes y subir el volumen muy poco a poco. No fuimos con mucho volumen, sí con buenos ritmos. Subimos los kilómetros poco a poco y el cuerpo respondía superbién, y así fue cuando dije: “Esto es para mí”. Llegué a

hacer 160 kilómetros, que para mí era una barbaridad viniendo de no llegar a 100 y teniendo un niño. Sacaba tiempo de donde no lo había.

¿Y tus tiradas largas?

Llegué a las 2 horas y 10 minutos. Y también me gustó. Todos me decían que iba a ser lo más duro de preparar una maratón, y lo llevé bastante bien y concienciada de que tenía que sufrir mucho.

¿Cambió algo en tu preparación olímpica respecto a Sevilla?

Seguimos con el mismo entrenamiento, el mismo plan, pero sí metimos más fuerza y cuestas sabiendo que sería una maratón muy dura, el circuito rompepiernas que fue. En junio fuimos a verlo. También incrementamos un poco más los kilómetros, hasta 170.

¿Cómo cambió tu vida desde que dejaste la enfermería para centrarte al 100% en el atletismo?

Mucho. Estoy más tranquila, porque antes iba muy estresada a todos lados, tenía miles de cosas y ahora puedo dedicarle más a lo que me gusta. Lo necesito para rendir al 100%, porque ahora soy profesional y con el patrocinio de Puma tengo mucha seguridad. Me levanto antes que mi hijo para hacer cosas en casa y un poco de movilidad. Después lo llevo a la guardería y allí se queda toda la mañana mientras entreno en primera sesión. Come con nosotros y dos o tres días doblo sesión y se queda con mis padres. Tengo la suerte de que mi familia me apoya mucho. Cuando salgo de entrenar, voy rápido a por él, le ducho y a dormir. Y así todos los días. →

**“YO NO LLEGABA
A MÁS DE 100
KILÓMETROS
SEMANALES Y
TENÍA MUCHO
RESPECTO A
AUMENTAR EL
VOLUMEN, PERO
LO HICIMOS
POCO A POCO
Y MI CUERPO
RESPONDÍA”**



Shorts Run Favourite
Velocity 3; crop top Run
Ultraspun y sujetador
PWRbreathe, todo de Puma.

LOS PILARES DE ESTER

1 Manolo Vigo. El entrenador que la ha acompañado 15 años.

2 Su hijo. Para estar con él no se concentra fuera de Vigo.

3 Constancia y perseverancia.

4 Las zapatillas PUMA Deviate NITRO ELITE 3, que le ayudan a recuperarse, entrenar más y correr más rápido.

42

La posición que logró en los Juegos Olímpicos de París, 22 puestos por encima de lo que decía el ránking de maratón.

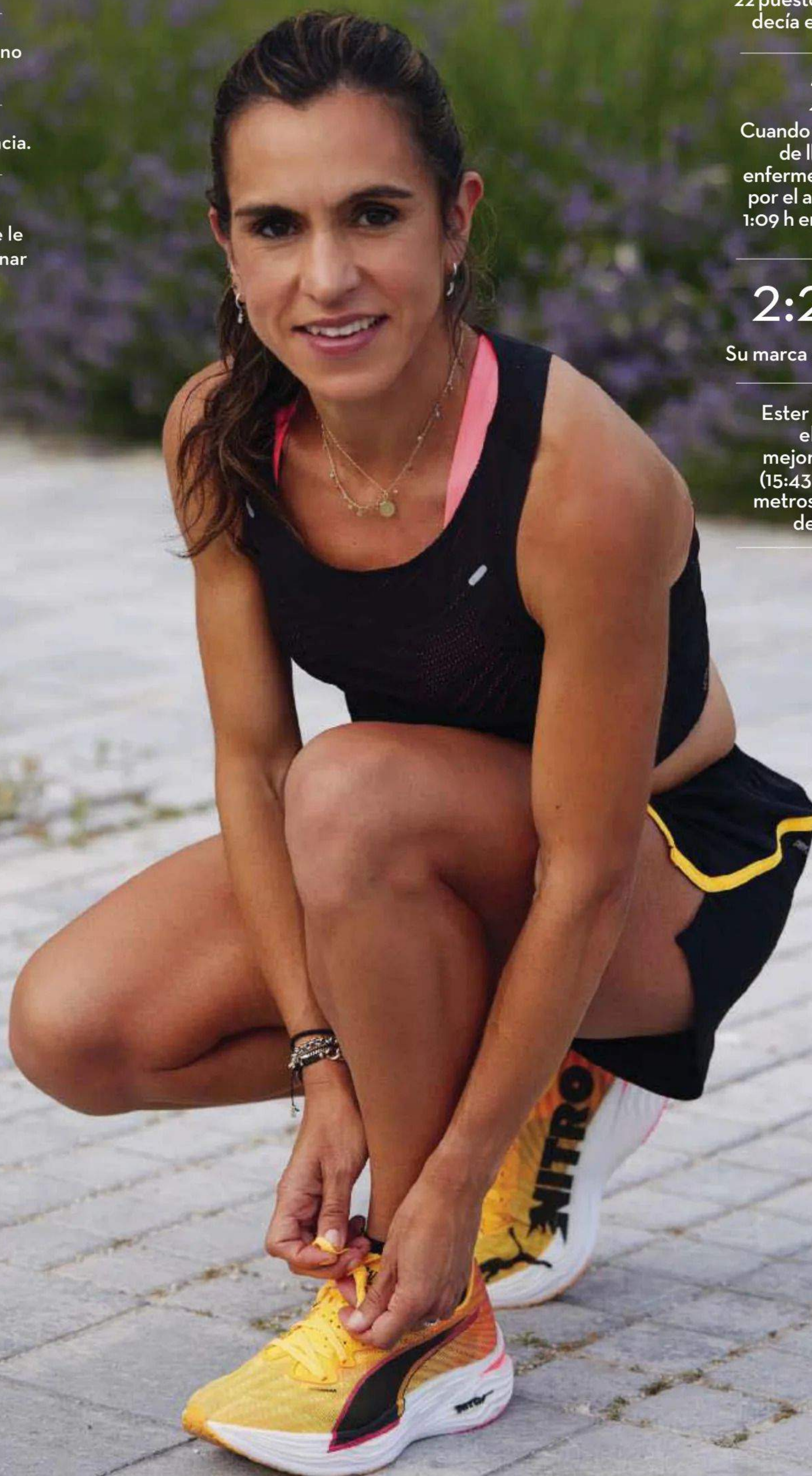
2023

Cuando solicitó una suspensión de llamamientos como enfermera para apostar todo por el atletismo tras correr en 1:09 h en la media de Valencia.

2:24:40 h

Su marca en el maratón de Sevilla.

Ester Navarrete consiguió el año pasado sus mejores marcas en 5.000 (15:43,88 min) y en 10.000 metros (32:34,23 min) antes de aparcar la pista.





Las **PUMA DEVIATE NITRO ELITE 3** son sus favoritas para competir “tienen una placa de carbono que da gran propulsión y efectividad”.

¿Y os deja descansar después de un día de entrenamientos?

Depende. Mi prioridad es él, y después el resto. Si un día está malo, tengo que cambiar mis planes y estar con él. De todas las maneras, ser madre me ha hecho ser más organizada, más ordenada, más eficaz en muchos aspectos. No sé cómo lo hago, pero me da tiempo a hacer muchas más cosas que antes.

A nivel físico, ¿la maternidad te ha supuesto algún cambio?

Más bien mental. No pienso tanto en los entrenamientos y puedo con más cosas de las que podía antes. No pienso tanto, hago el entrenamiento y punto; no pongo tantos peros como antes. Tengo ese tiempo y lo aprovecho.

¿Qué consejo le darías a una corredora popular que se convierte en madre y que igual se olvida un poco del deporte por falta de tiempo?

El deporte hay que hacerlo, es importante para sentirse bien. En el momento en que podía lo aprovechaba. Era mi hora de desconexión, de desestresarme y me ha venido muy bien. He disfrutado en todo este proceso y es cuando he conseguido las cosas, disfrutando.

¿Cuánto tardaste en hacer deporte después del parto?

Tras dos semanas ya estaba haciendo máquinas y elíptica, pero tardé casi tres meses en correr. El fisio dijo: “No tenemos prisa, tranquila”.

Otro aspecto habitual en los fondistas son las concentraciones en altitud, pero tú no las haces.

Me encantaría hacerlas. Lo tengo en mente para cuando pueda, pero ahora creo que sería perjudicial para mi salud mental. No me

podría llevar a mi hijo a centros como Sierra Nevada o Font Romeu y tendría la cabeza en él y en que me lo estoy perdiendo durante los entrenamientos y en pensar si estaré haciendo lo correcto, así que me quedo en Vigo.

¿Cuáles dirías que son tus mayores cualidades?

Soy muy constante y perseverante, como una hormiguita que cada día trabaja y no me cuesta.

“LA MATERNIDAD ME HA CAMBIADO MENTALMENTE. PUEDO HACER MÁS COSAS DE LAS QUE PODÍA, NO PIENSO TANTO Y SOY MÁS EFICAZ PARA APROVECHAR EL TIEMPO”

¿Y defectos?

Soy muy extremista, o todo o nada, y a veces necesito a alguien que me haga ver que hay más cosas entre el blanco y el negro, que me abra los ojos. Eso a veces me lleva al fracaso o a querer ser más ambiciosa. Por ejemplo, quiero hacer la maratón y hacer 2:25 h, y si no, no me vale. En vez de pensar que será mi primera vez, que voy a disfrutar y que 2:30 h es una buena marca, pienso que o 2:25 h o no lo quiero. Eso puede ser bueno, pero también frustrante.

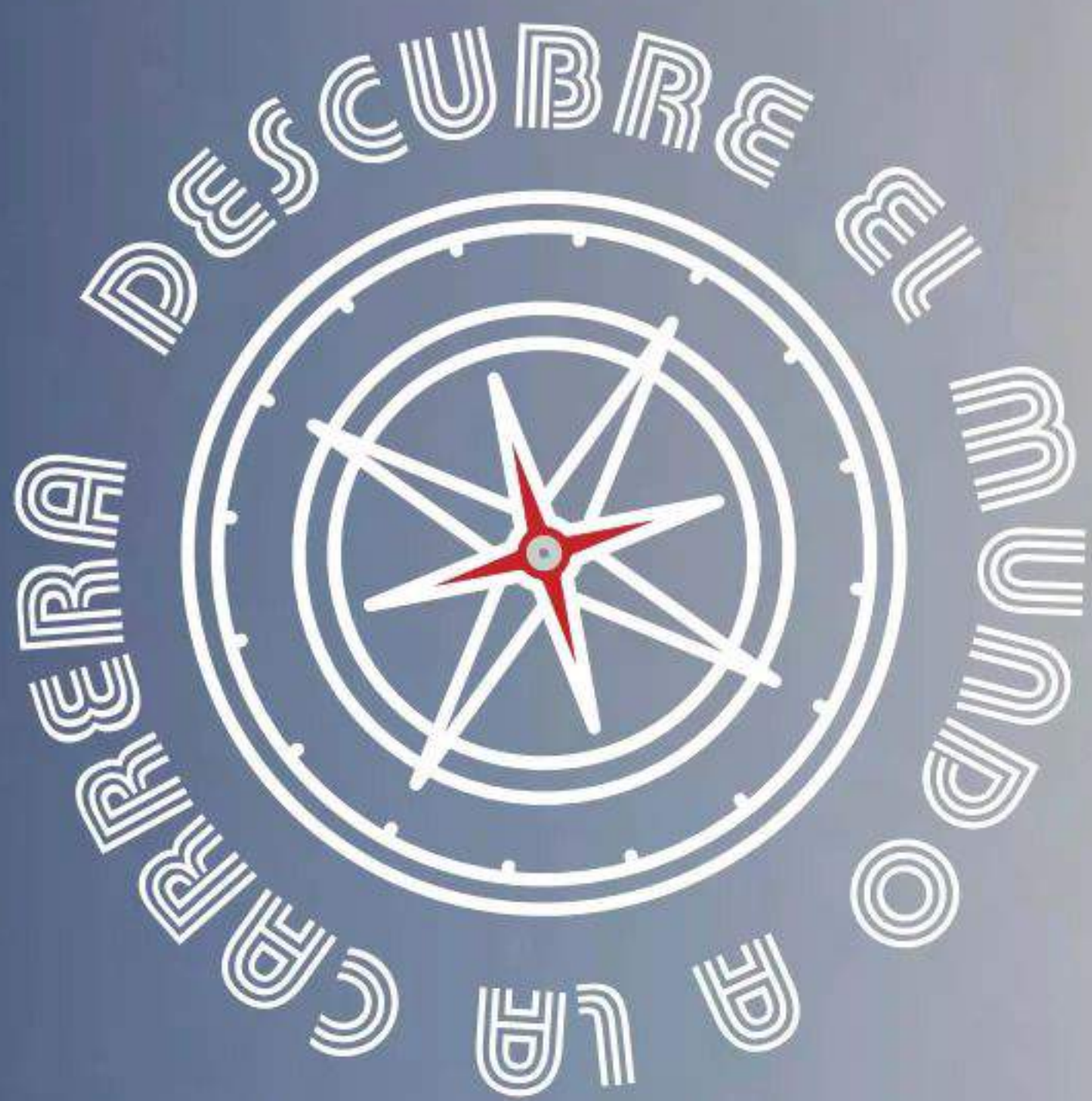
En Sevilla, además, te fallaron las liebres y tuviste que correr sola mucho tiempo.

Sí, pasamos los primeros 10 kilómetros mucho más rápido de lo que pensamos, y las liebres ya no las encontramos. Tuve la suerte de que estaba Meritxell Soler con su pareja

en un ritmo muy bueno y otra chica portuguesa [Solange Jesus] de Puma, y nos fuimos ayudando todas hasta que salió la marca. Y aun así siempre quieres más. Dices: “Si hubiese hecho esto en este momento”... Siempre inconformista.

¿Cuánto crees que vales en maratón?

Yo creo que valgo menos. 2:23 h, siendo ambiciosa. 🏃‍♀️



DESCUBRE
EL MUNDO
CORRIENDO
CON ESTAS
RUTAS POR
ALGUNOS
DE LOS
PARAJES MAS
MARAVILLOSOS.

POR DUNCAN CRAIG



Las maravillas del running

Realmente, correr es el ejercicio más ubicuo. Puede que solo lo practiques en el parque de tu barrio, pero si abres un mapa y señalas cualquier lugar del mundo, te aseguramos que funcionará igual de bien allí. Hay todo un mundo por explorar ahí fuera y no te hace falta nada más. ¿Por dónde empezar? El primer punto que hay que tener en cuenta es que la aventura es relativa: para alguien puede ser una ultra en el Himalaya y para otros correr 6 km alrededor de un lago. Por ese motivo, hemos incluido ejemplos de ambas opciones y de todo lo que hay entre medias, desde carreras épicas de múltiples días por la costa o la montaña, a excursiones de ciudad rápidas que te dejarán de igual manera sin palabras.

No hemos hecho una guía exhaustiva ni encontrarás muchos detalles. Piensa en esta lista como en una fuente de inspiración; luego ya dependerá de ti ponerte las zapatillas y echar a correr. Por último, aunque muchas de las opciones que aparecen son remotas, plantéatelas como retos excepcionales. En esta época de conciencia climática, vagar por el mundo con el único objetivo de correr por él debe ser algo ocasional, sobre todo cuando existen numerosas opciones aventureras en nuestros propios países.

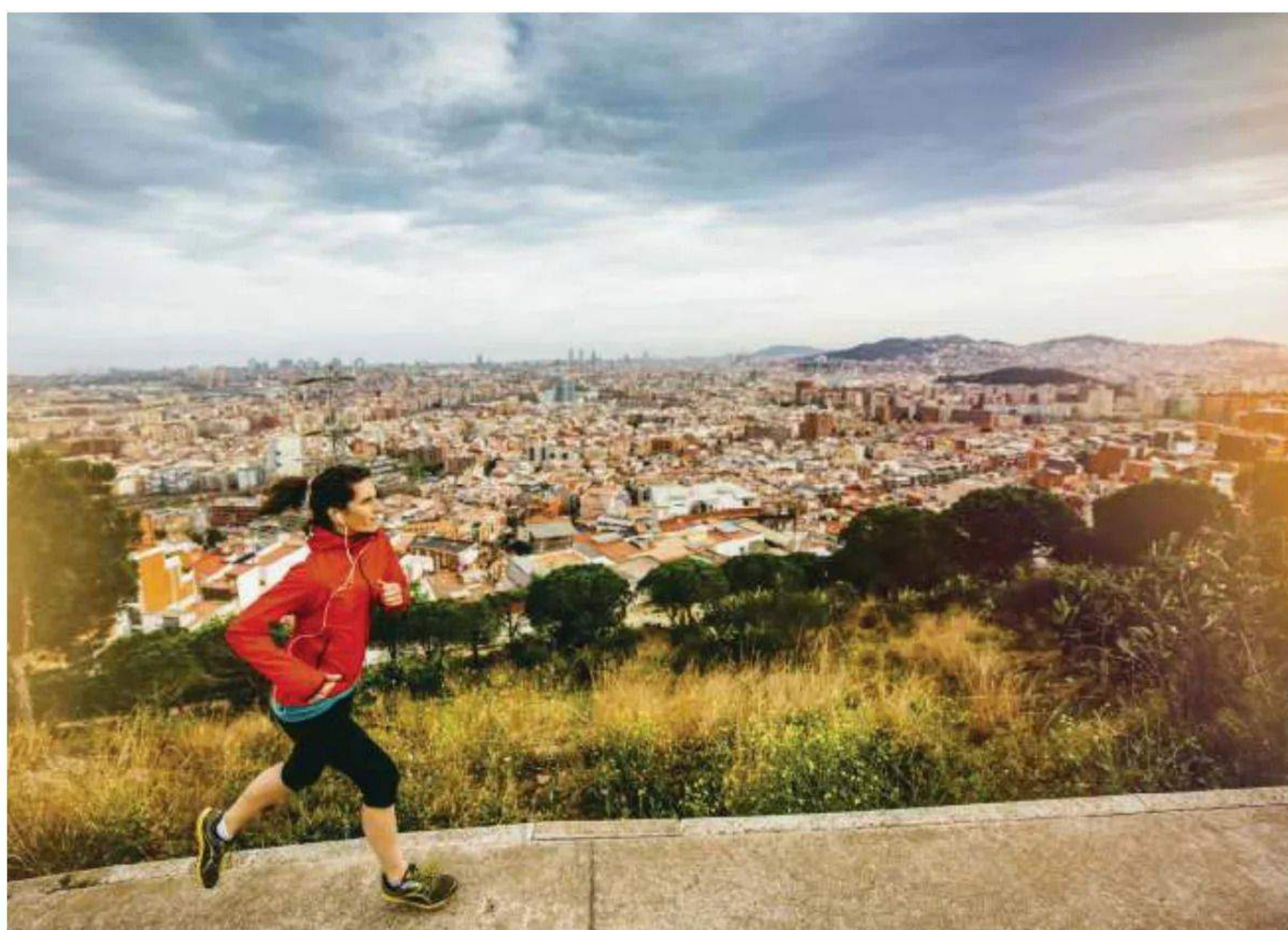


DE LOS ANDES AL AMAZONAS

Cuando Verónica Rojas creó el grupo de carreras de trail y trekking Vagabond Trails, había un viaje que tenía que estar sí o sí en el repertorio: una carrera guiada de varios días por los espectaculares paisajes de su país de nacimiento, Ecuador. Al haberse criado entre el Amazonas y los Andes, Rojas ha compartido los conocimientos de toda una vida en esta aventura de nueve días que llevará al trail a nuevas alturas. Con Quito (2.800 m) como punto de partida, la altitud y la distancia se

incrementan de manera gradual y culminan en un inolvidable día trazando un sendero a 4.000 metros de altura a través de la Avenida de los Volcanes. También se puede montar a caballo, hacer rafting, caminatas nocturnas en la jungla y visitar los poblados. Las noches se pasan en haciendas y cabañas ecológicas, y los pumas y osos junto con los cóndores andinos son algunas de las especies exóticas que se pueden observar allí.

vagabond-trails.com



AL CIELO DE BARCELONA

Barcelona es una de las ciudades más activas del mundo, así que siempre habrá alguien contigo cuando salgas a correr por la ruta desde la costa hasta la montaña de la ciudad. El punto inicial es el W Barcelona, conocido como Hotel Vela por su silueta. Desde ahí hasta el punto más elevado de la capital catalana, el monte Tibidabo (512 m) hay una subida empinada para una 10K que te llevará por las intrincadas calles de Ciutat Vella, pasando por el Eixample y ante las maravillas modernistas de Gaudí hasta llegar a la Sierra de Collserola. El último tramo, hasta la iglesia con múltiples cúpulas que corona el monte, es el más espectacular, pues tendrás toda la belleza de una de las ciudades más pintorescas de Europa a tus pies. **tibidabo.cat**

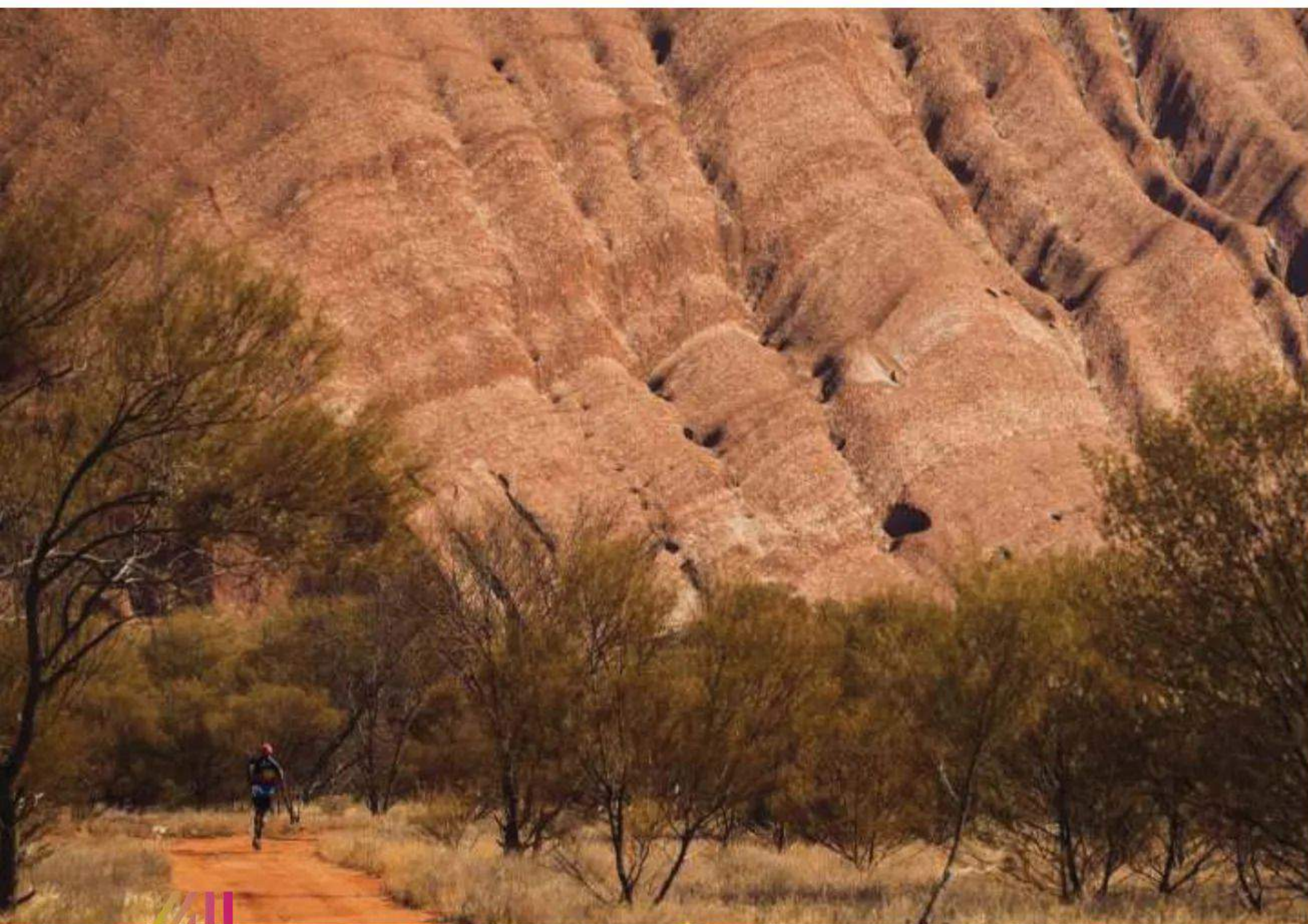


3

HACIA LAND'S END

Esta ruta costera de 70 km que va desde la parte más al sur de la Inglaterra insular hasta el extremo más occidental es el escenario de la ultramaratón Classic Quarter. Hazla en tres partes y haz noche en Porthleven, un bonito pueblo pesquero, luego en Penzance y termina en los acantilados de granito de

Land's End en la tarde del tercer día. El elegante arco de Mount's Bay te acompañará de manera perenne hasta que llegues a Mousehole para la subida final. La ruta también incluye una docena de las playas más bonitas de Reino Unido, por si te animas a darte un chapuzón. visitcornwall.com

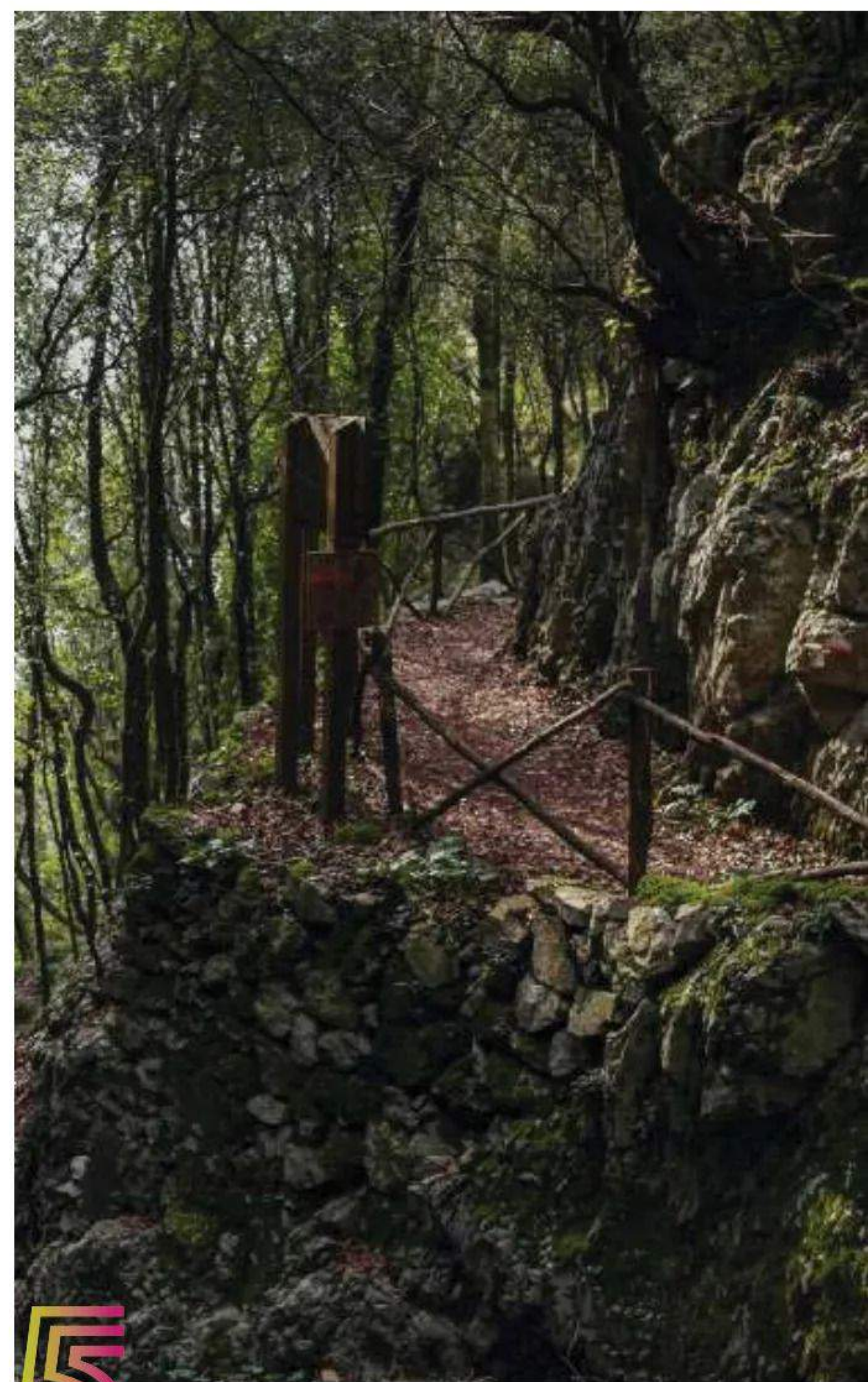


4

EL CIRCUITO DE ULURU

No vas a necesitar un mapa para esta ruta. El monolito gigante quedará a un lado, y al otro, nada más que una enorme extensión de arena. Si mantienes esta orientación, tras unos hipnotizantes 11 km, habrás vuelto a tu punto de partida y habrás completado uno de los circuitos de carrera más icónicos del mundo, en Australia. Se le conoce como Base Walk, y empieza en el parking de Mala Walk, al oeste del Uluru, y continúa en el

sentido de las agujas del reloj. Aunque hay partes de la ruta que están bajo la sombra de bosques de acacias, otras se encuentran a merced de los rayos del sol del desierto. Así que es mejor empezar temprano, no olvidarse del agua y planear terminar antes de las 9 de la mañana. La roca es sagrada para los anagu, que llevan en esta parte de Australia desde hace miles de años y son los dueños del lugar. parksaustralia.gov.au



5

EL SENDERO DE LOS DIOS DE AMALFI

Hay aventuras que convencen solo por el nombre. El Sendero de los Dioses, que discurre por las montañas que miran sobre la costa amalfitana, es un ejemplo de ello. Caminarás por la escarpada ruta durante 3 preciosos días después de haber dormido en un hotel boutique en Nápoles, desde donde cogerás un ferri hasta el punto inicial en Sorrento. Los tranquilos caseríos de la cima de la montaña rodeados por campos de limoneros se mezclan con bajadas a pueblecitos costeros como la propia Amalfi y el pueblo pesquero de Positano. La combinación de guías calificadas para carreras de montaña, comidas en el campo y un vehículo de soporte con tentempiés junto con distancias que nunca superan los 22 km al día te permitirá terminarla sin problemas. Y cuando acabes, puedes celebrar tu última noche con una copa de limoncello bien frío frente a la reluciente bahía de Salerno antes de volver a Nápoles el quinto día.

pure-trails.com





TOUR DEL MONT BLANC

La circular de 170 km del macizo del Mont Blanc, que pasa por Francia, Italia y Suiza, sigue siendo una de las mejores rutas de trail de varios días que existen. Y eso que la creciente popularidad del Ultra Trail del Mont Blanc y las miles de personas que se acercan a los Alpes cada año para transitar la conocida ruta ya no necesita mucha más publicidad. Pero si tienes intención de hacerla, te recomendamos unirse a Run the Alps, que ofrece viajes guiados de 9 y 10 noches pensados al milímetro para reducir la huella medioambiental en los Alpes y la degradación de la ruta. Las distancias diarias no superan los 32 kilómetros, con pernoctas en refugios e, incluso, pequeños hoteles con encanto.

runthealps.com



HONG KONG DE ARRIBA ABAJO

En poco menos de 11 km, la Wilson Trail serpentea en ascenso desde Stanley, en la costa, en la península más al sur de la isla de Hong Kong, hasta alcanzar una altura de 435 m. Llegados a ese punto, los embalses, los arbustos, las flores y el denso bosque abren paso a uno de los paisajes urbanos más impresionantes del puerto Victoria. El punto final está cerca de la Bahía Causeway, donde podrás disfrutar de unas cuantas noches de rehidratación. Para convertirlo en una aventura más larga, puedes seguir 70 km más por la Wilson Trail hasta la frontera con China. **discoverhongkong.com**



GLENCOE Y LAS HIGHLANDS

El que visita las Highlands escocesas repite. Muchos se vuelven adeptos a la primera y pasan años visitando la región y hablando de ella de manera casi exclusiva. Una de las rutas más famosas es la West Highland Way, que recorre 154 km al norte de las afueras de Glasgow hasta Fort William, a los pies de Ben Nevis. Puedes correr, si quieres, pero la esencia de la ruta se disfruta más en dos partes. Si quieres hacerlo así, ve de Bridge of Orchy hasta Kinlochleven. Es una ruta de 34 km llena de subidas y bajadas

que te llevará por las baldías tierras de Rannoch Moor, a través de Glen Coe, de inigualable belleza, y de subida serpenteando por la Devil's Staircase hasta el punto más alto de la ruta y luego de bajada hasta llegar a los pies del lago en Kinlochleven. Cómodamente a mitad de camino está Kingshouse Hotel, que tiene zona de descanso, un bar muy animado y un albergue para corredores o senderistas.

westhighlandway.org

kingshousehotel.co.uk



RODEANDO EL LAGO BLED

Cuando vislumbras el lago Bled te sientes como en casa después de haberlo visto en miles de fondos de pantalla, pero este paraje de Eslovenia no llama menos la atención por ello. Su perímetro, de unos 6 kilómetros, combina ruta de cemento, grava y tableros. Esta aventura es suave: aguas tranquilas, césped, arena dorada y, siempre que no te desvíes al castillo del siglo XI, ni una cuesta. Para darte un baño después de caminar, acércate a la pequeña playa que hay en el extremo oeste. slovenia.info



DESCUBRE RÍO

En 2015, Cláudia Melo, instructora de fitness, ultrarunner y guía, combinó todas sus pasiones y fundó el club de running Rio Running Tour. Desde entonces ha mostrado a cientos de clientes las ventajas de correr por las playas de Copacabana e Ipanema, bajo el Pan de Azúcar y a través de las rutas boscosas. Para conocer Río, te sugerimos el tour más conocido de Melo, de 14 km, que pasa por los puntos más icónicos de la ciudad. riorunningtour.com.br



AL PIE DEL EVEREST

Hay carreras con soporte y luego está la expedición de 16 noches al campamento base del Everest. El ratio de corredores por guía es de 3:1 y de 1:1 para los porteadores. Al no tener que preocuparte por la ruta ni por el peso, podrás centrarte en terminar uno de los viajes más espectaculares de tu vida. Katmandú enmarca la ruta y podrás hacer alguna carrera por la capital nepalí antes de volar a Lukla, la puerta de entrada a la región del Everest. pure-trails.com

UNA VUELTA POR MANHATTAN

El tiempo más rápido de la mítica Manhattan Loop es de tres horas y cinco minutos. Pero acabar los 50 km que tiene la ruta con forma de palo de cricket, que se estrecha donde convergen los ríos Harlem y Hudson y se ensancha a medida que corres hacia el distrito financiero al sur, ya es suficiente reto. Es posible hacerlo por tu cuenta, pero te recomendamos que te unas al guía de carreras David Halloran, de City Running Tours, para que te ayude a crear la ruta y te proporcione un plan de ataque. cityrunningtours.com



ISLAS LOFOTEN

¿Te llevas bien con las alturas? Esa es la pregunta que tienes que hacerte antes de embarcarte en una ruta de carrera de montaña de siete días por un archipiélago noruego que ofrece una gran cantidad de subidas y bajadas y pocas llanuras. ¿Lo bueno? Que el paisaje es el mejor: cimas altísimas como colmillos, sinuosos fiordos y pequeñas bahías de arena. El punto de reunión de esta aventura es Hattvika Lodge,

en el pueblo pesquero del siglo XIX de Ballstad. Podrás conquistar queridas cimas locales, como el Tjeldbergtind y Ryten, y también tendrás la oportunidad de correr con el sol de medianoche. Las distancias diarias son de 12 km y con poco más de 1.000 m de desnivel, además de subidas técnicas. Y si luego no tienes energía para hacer kayak o padelsurf, puedes probar la sauna o el jacuzzi. vagabond-trails.com

FOTO: JONAS PAURELL



4 ATLÁNTICO / MEDITERRÁNEO

Seis meses de entrenamiento, uno de reconocimiento del terreno y de 5 a 6 semanas para terminarla. Ese es el tiempo que tendrás que invertir para esta ruta. Pero merece la pena. Recorrerás los Pirineos de punta a punta, evitando la GR-11, que está a caballo entre Francia y España, y la ARP, la alta ruta pirenaica, para optar por la relativamente más sencilla GR-10, que discurre por el lado francés de las montañas. Está bien indicada, sigue rutas muy antiguas y ofrece vistas impresionantes desde picos nevados a prados floridos y gargantas aterradoras. Gracias a la gran cantidad de hostales y pueblos de montaña que la jalonan, no tendrás problema para encontrar alojamiento. **tracks-and-trails.com**



5 ISLAS FEROE

El archipiélago compuesto por 18 islas, situado entre el océano Atlántico y el mar de Noruega, es un destino de carreras todavía en pañales, con un festival de trail anual y un cada vez mayor número de senderistas que cambian las botas por las zapatillas. Descubre algunos de los acantilados más altos de Europa: Sörvágsvatn, un lago que parece suspendido del cielo y Múlafossur, una cascada que cae directamente al mar desde la roca basáltica. Millones de aves marinas migratorias pondrán la banda sonora a tus carreras y no te olvides de la ropa resistente al agua: aquí 300 días de lluvia al año se considera un periodo seco. **visitfaroeislands.com**
atjanwildislands.com



EL CAMINO DE SANTIAGO JAPONÉS

Creado por la campeona del mundo en orientación Hanny Alston, Find Your Feet Tours es fiel a su lema de que la mejor manera de conocer el mundo es haciendo trail. Una de sus rutas icónicas es el peregrinaje por la Kumano Kodo, en la península Kii al sur de Osaka, también conocido como el Camino de Santiago nipón. “Elevada, técnica y dura”, así describe la ruta, pero también es muy bonita, pues te lleva hasta el templo de Kumano de Nachi Taisha, hogar de la cascada más larga de Japón. El ritmo puede ser contemplativo. **findyourfeettours.com.au**



POR LA COSTA DE NUEVA ZELANDA

Un poco hacia el oeste del estrecho de Cook, que divide Nueva Zelanda, la isla hacia el sur tiene forma de pinza de langosta. Ahí es donde encontrarás la ruta Abel Tasman Coast de 60 km. Lo más popular es ir del sur al norte, empezando en Mārahau, y tres días más tarde, más o menos, coger un taxi de agua desde Tōtaranui para hacer el viaje de vuelta tranquilamente. La ruta está bien señalizada y va en espiral hacia fuera de las colinas boscosas que bordean esta costa, bajando en ocasiones a playas de arenas blancas. Los retos que incluye son cruzar la

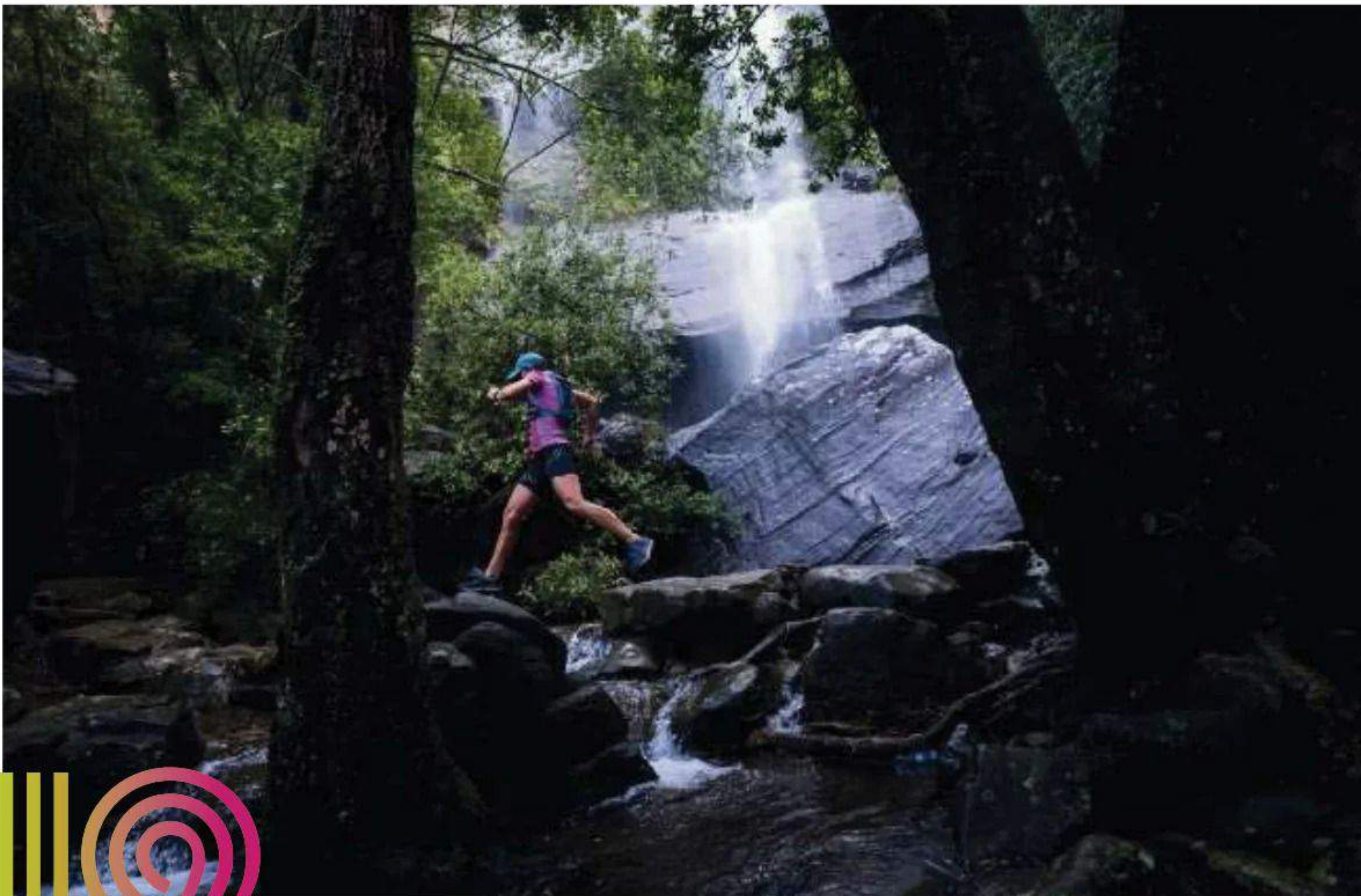
bahía de Awaroa, algo posible únicamente con marea baja, y las avispas (no olvides los antihistamínicos). Pero la recompensa lo vale: algunas de las vistas costeras más impresionantes del hemisferio sur y colonias de focas en Pinnacle y las islas Tonga. Para dormir, hay algunas cabañas que tendrás que reservar con antelación. Puedes hacerlo por tu cuenta, pero si quieres cierto apoyo (y una aventura del sur al norte), Wilsons ofrece un itinerario de tres días con todo incluido. **abeltasman.co.nz**; **doc.govt.nz**



LA TIERRA MEDIA SUIZA

Hace unos 100 años, J.R.R. Tolkien recorrió los vertiginosos picos, las impresionantes cascadas y los tranquilos valles verdes del Oberland bernés, en Suiza, para recabar inspiración para la Tierra Media, escenario de sus trabajos más importantes: *El hobbit* y *El señor de los anillos*. Este es el mismo entorno (apenas sin cambios pese al paso del tiempo) y podrás recorrerlo durante un

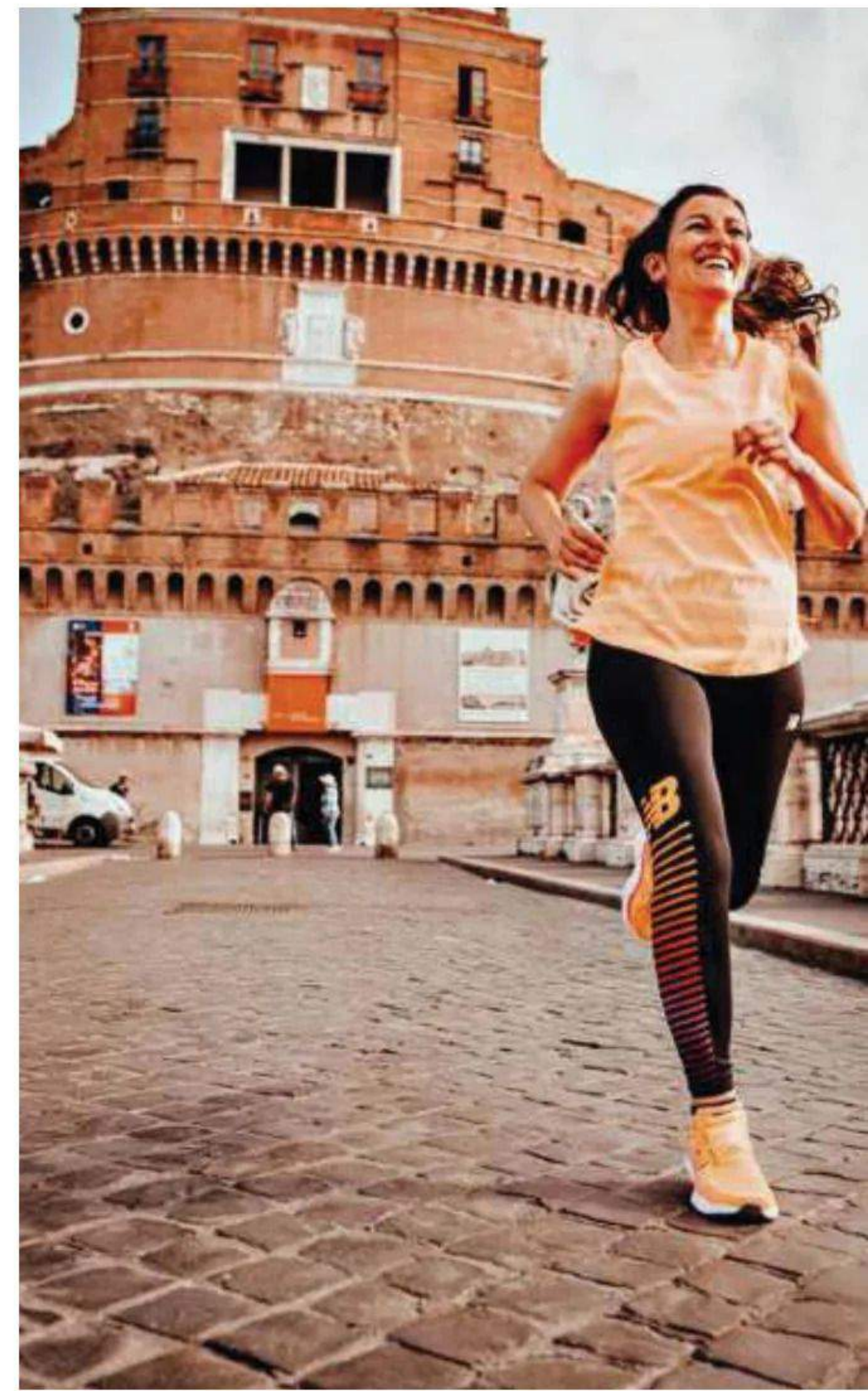
trail de seis noches. El centro de la ruta es el pueblo sin coches de Mürren, que se ubica sobre un acantilado a la friolera de 800 m sobre el suelo del valle y Grindelwald, a los pies de la cara norte del Eiger, que junto con las montañas hermanas Mönch y Jungfrau serán el marco perfecto de tu viaje. Te alojarás en hostales y hoteles llenos de carácter. runthealps.com



LOS PODEROSOS DRAKENSBERG

La segunda cascada más alta del mundo, que tiene una caída de casi 1.000 m, es el punto central de esta aventura que te hará sentir el running a través de las impresionantes tierras altas del centro de Sudáfrica. Tugela Falls empieza su escalonado descenso desde el extremo del llamado Amphitheatre, una escarpadura de 5 kilómetros a 3.000 m del nivel del mar que tendrás que atravesar. El inicio de la ruta

está en el parking Sentinel, a 20 minutos por carreteras solo aptas para 4x4, del campamento base, la cabaña Witsieshoek Mountain Lodge. Aquí se encargan de las conexiones y de la guía de carrera, algo esencial debido a los dos tramos más difíciles en la ruta de 14 km, incluidas dos escalas de metal. A pesar de esto, la gente dice que es manejable y magnífica. Eso sí, hay que aclimatarse. witsieshoek.co.za

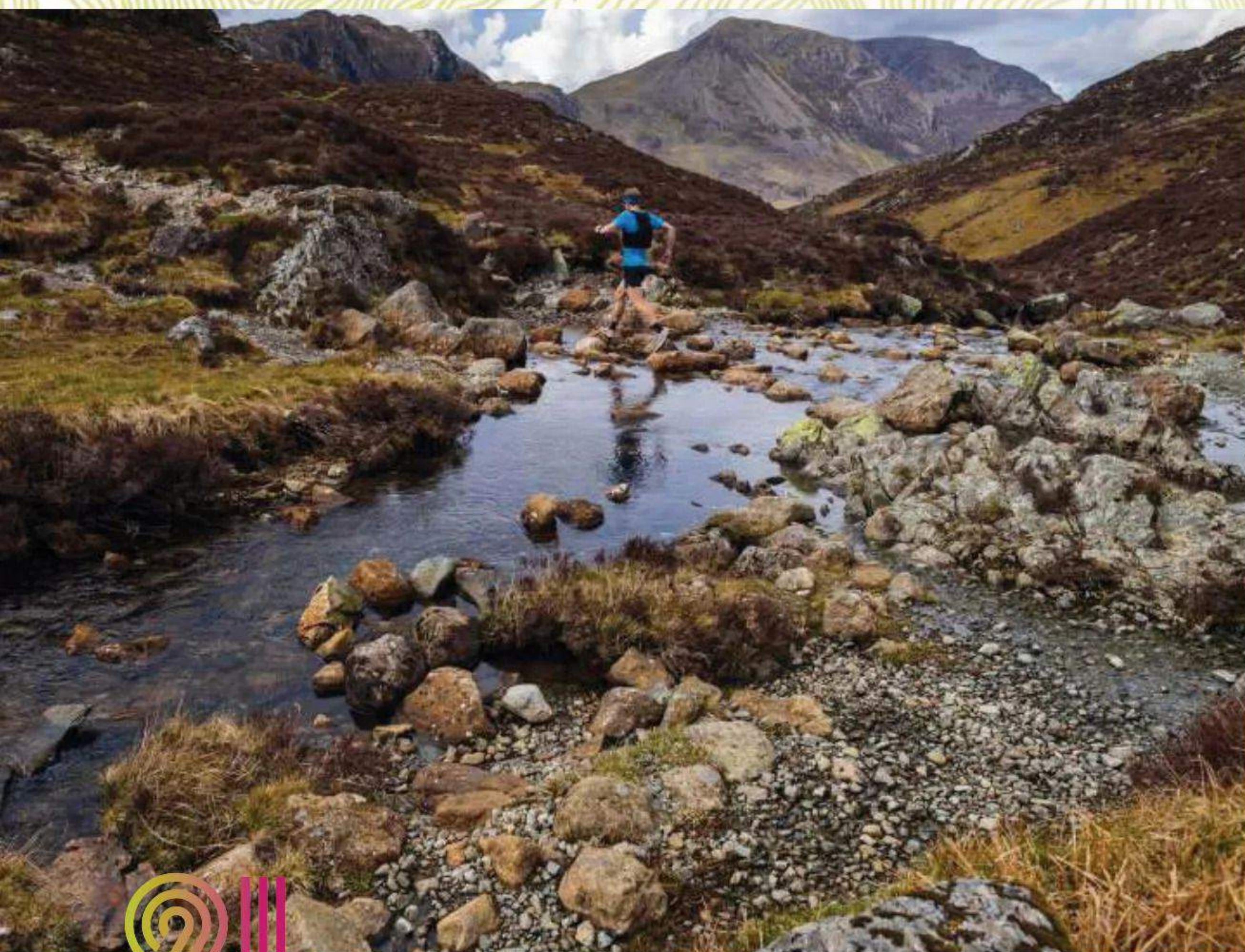


LA ROMA OCULTA

Imagina una clase de educación física con una sesión doble de historia. Pues eso es lo que ofrece Archeorunning. Idea de la historiadora del arte, guía turística, entrenadora de la Federación de Atletismo italiana y casi arqueóloga Isabella Calidonna, la empresa se especializa en hacer tours por las calles de la capital italiana haciendo igual hincapié en los monumentos históricos y en los kilómetros, y evitando las horas punta: “Me encanta cruzar por plazas desiertas pronto por la mañana, romper el silencio con el sonido de las zapatillas contra el suelo,” dice Calidonna. La ruta de Roma oculta de una hora es la favorita, empezando en Piazza Navona, que está decorada con piezas barrocas de los coetáneos de Bernini, para después adentrarse en las laberínticas arterias de la ciudad eterna. Es una hora fácil y esclarecedora. Para quienes quieran algo más demandante, Calidonna también ofrece tours personalizados.

archeorunning.com





WAINWRIGHT: DE COSTA A COSTA

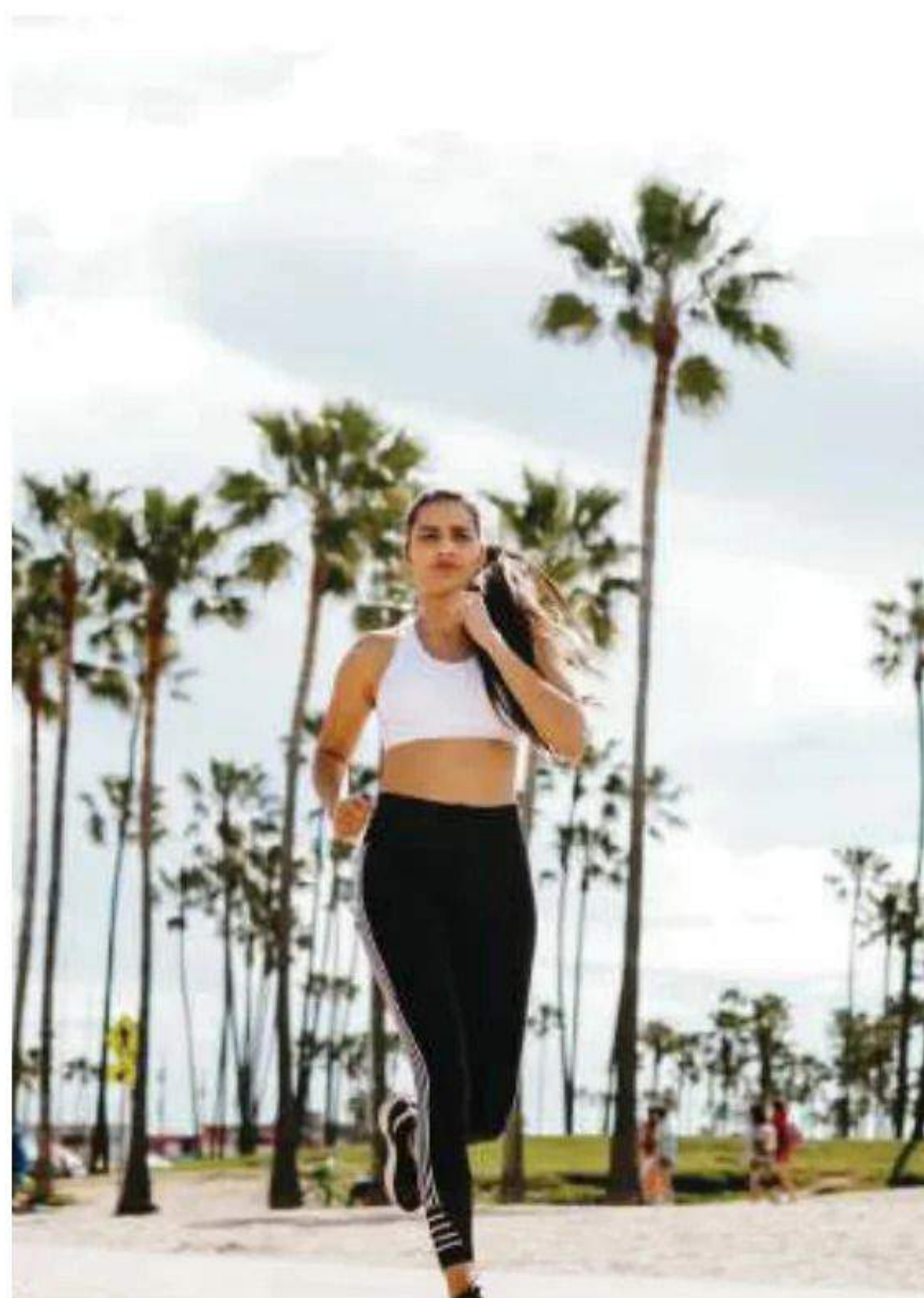
Dos costas y tres parques nacionales forman la columna vertebral de esta odisea de 10 días sin guía a través del norte de Inglaterra. Da comienzo en un pueblo en la costa de Cumbria llamado St. Bees, y de ahí empezarás una ruta de 300 km hasta la bahía de Robin Hood, en el norte de Yorkshire, con vistas a las impresionantes cimas del Lake District, Yorkshire Dales y North York Moors. El propietario de Coast to Packhorse es un experimentado corredor de montaña, por lo que puedes esperar notas de ruta muy claras y consejos sobre el

terreno y el clima muy precisos. Además, las distancias son algo considerables: el día más largo son casi 40 km. El alojamiento lo encontrarás en hostales rurales, casas de huéspedes y hoteles familiares, y hay servicio de transporte de equipaje. Alfred Wainwright, que concibió la ruta en los 70, recomendaba a los senderistas que sumergieran una bota en el mar de Irlanda y, al terminar, en el mar del Norte. Si decides hacerlo con tus adoradas (y caras) zapatillas de correr... ya es cosa tuya. c2cpackhorse.co.uk



VENICE BEACH

Olvídate de las zapatillas gastadas y los tops de correr antiguos: este es el templo de la ostentación atlética, donde el ritmo y la distancia van por detrás de las apariencias. Puedes empezar con estiramientos telegénicos de gemelo contra la barandilla del Ballona Creek, junto a los yates de Marina del Rey. Luego, con las gafas de sol puestas ya y mostrando pectoral, dirígete hacia el norte por el paseo marítimo Ocean Front en dirección al muelle de Santa Mónica, a un poco menos de 5K, sin perder de vista la vasta extensión de arena blanca a la izquierda. Los puestos de vigilantes de la playa, las palmeras y la gente más guapa de lo normal ofrecen la sensación de estar en una serie de la tele. visitcalifornia.com



UN POCO DE BOB

El Bob Graham Round, en Inglaterra, es una de las carreras más exigentes del mundo. Peor puedes hacer una versión resumida con todo el sabor de la ruta circular del Lake District de 106 km con 42 cimas, pero sin los meses de extenuante preparación que requiere. La mayoría de las opciones son en dirección de las agujas del reloj, es decir, que se va de Honister Pass a Keswick para acabar. Es una subida corta pero intensa desde la carretera de Dale (753 m), una carrera vigorizante hacia el noroeste hasta Hindscarth (727 m) y luego una sinuosa bajada desde los 737 m del Robinson, la cima final. La segunda mitad de los 17 km son todo carretera mientras bordeas el extremo norte del lago para acabar con una carrera hasta Keswick. La ruta termina ante el Keswick Moot Hall, un edificio histórico de dicha localidad. bobgrahamclub.org.uk



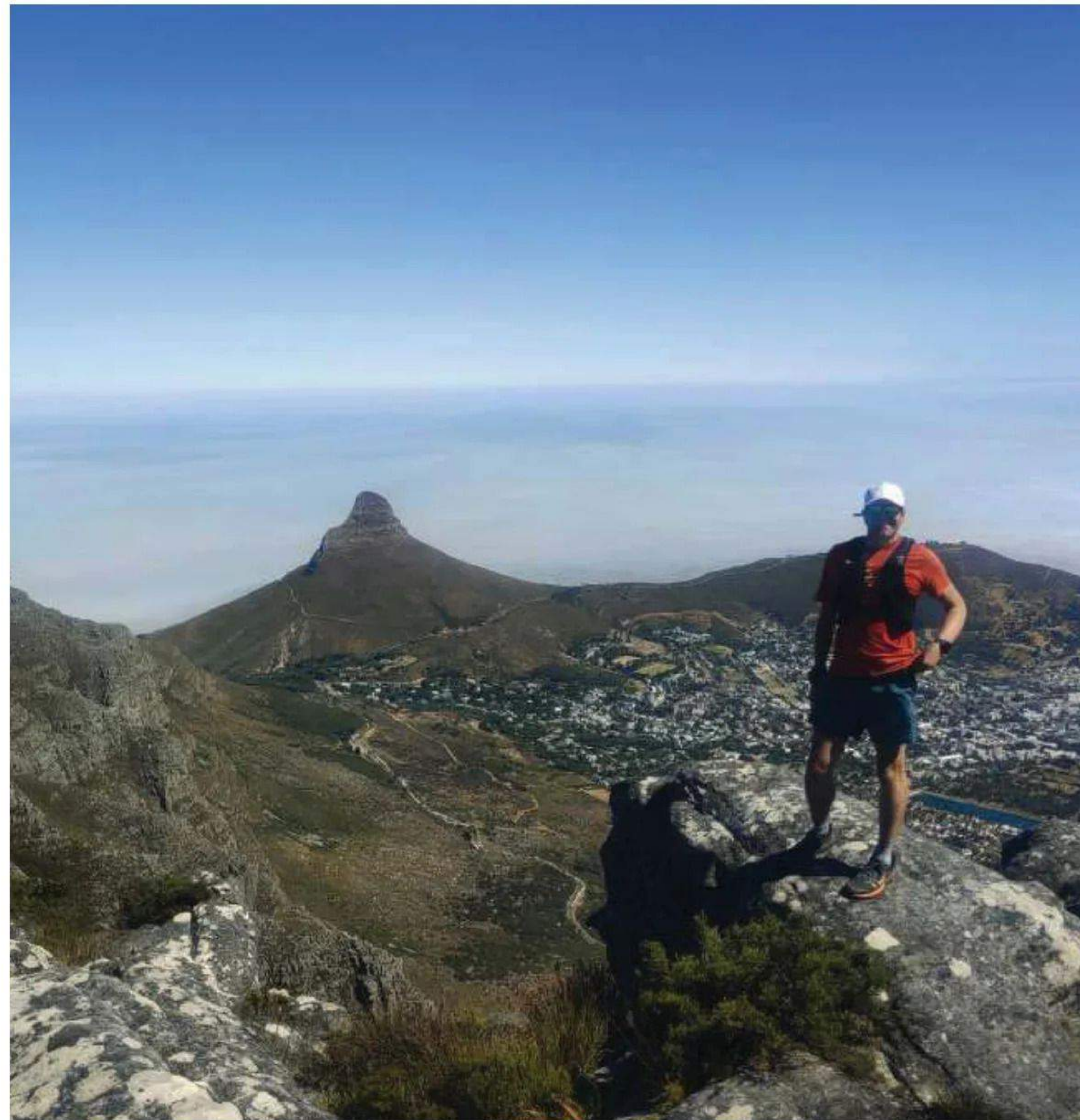
RUTA COSTERA DE PEMBROKESHIRE

La ruta de la costa de Pembrokeshire es la más larga y antigua de Gales, y, la más espectacular. Caminarla entera desde St- Dogmaels hasta Amroth, cerca de Tenby, hace que se escale la altura del Everest a lo largo de 12 días más o menos. Contours Holidays, empresa de tours con sede en Derbyshire, ha creado una ruta de vacaciones para que te guíes por la ruta y que la acabes en 5 días: 60,5 km; 61 km; 67,5 km; 54,5 km, y el día 'fácil', de 42,5 km. Es toda una aventura, con paradas de primera clase y playas idílicas. contoursrun.co.uk

FOTOS: GETTY IMAGES.

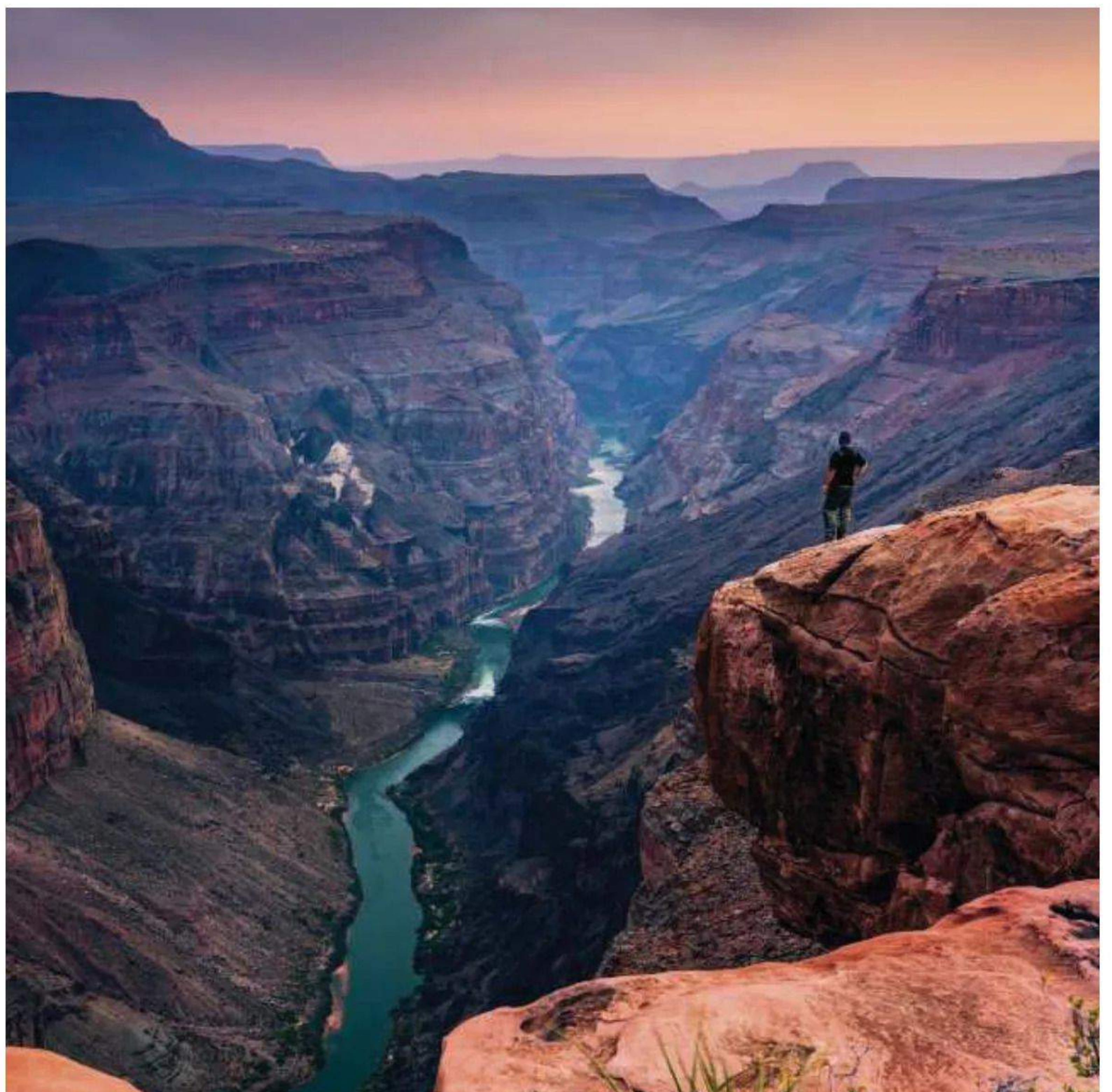
25 RUTA DE TABLE MOUNTAIN

“Llega un punto, cuando cruzas el Maclear’s Bacon [una estación de triangulación a un kilómetro del nivel del mar] que de repente Ciudad del Cabo aparece bajo tus pies”, dice Andy Stuart. “Ese momento es donde los corredores suelen quedarse quietos y exclamar: ‘¡Madre mía!’”. El mirador es uno de los puntos favoritos de la guía de la ruta circular de 19 km más conocida de Stuart, que empieza en la estación baja del teleférico de Table Mountain, pasa por el jardín botánico nacional de Kirstenbosch y el bosque Newlands y culmina con un descenso impresionante en teleférico. Los suricatos, puercoespines y linceos llaman hogar a las laderas de esta cima. Pero hay ladrones que también viven ahí, por lo que es mejor ir con guía. Stuart, de 56 años que lleva un número indefinido de maratones a sus espaldas, recomienda empezar con la salida del sol y calcular unas cuatro horas. runcapetown.co.za



26 CONQUISTA EL GRAN CAÑÓN

Al llegar al Gran Cañón, el 90% de la gente se queda con la boca abierta, y el 9,9% decide hacer alguna de las rutas de senderismo que ofrece. ¿Y el resto? Pues se proponen la locura de recorrer de punta a punta una de las Siete Maravillas del Mundo y volver. Empiezan partiendo desde el inicio de la ruta en South Kaibab, al sur del cañón, bajan una vertical de casi 1 km, cruzan el río Colorado, trepan a la parte norte del cañón y vuelven sobre sus propios pasos. Pero los casi 68 km de ruta no se pueden tomar a la ligera: aparte de la distancia y los desniveles, tendrás que lidiar con un terreno rocoso y desigual, con un calor infernal, con cambios de temperatura y con agua limitada. Planéalo bien, entrena mucho y no salgas más tarde de las 4:30 de la mañana y tendrás alguna opción de acabar. El ganador de la UTMB de 2023, Jim Walmsley, para quien esto es como el jardín de su casa, estableció el récord en 5:55:20 h en octubre de 2016. Para cualquier corredor aficionado, cualquier cosa por debajo de las 20 horas es todo un logro. nps.gov/grca 



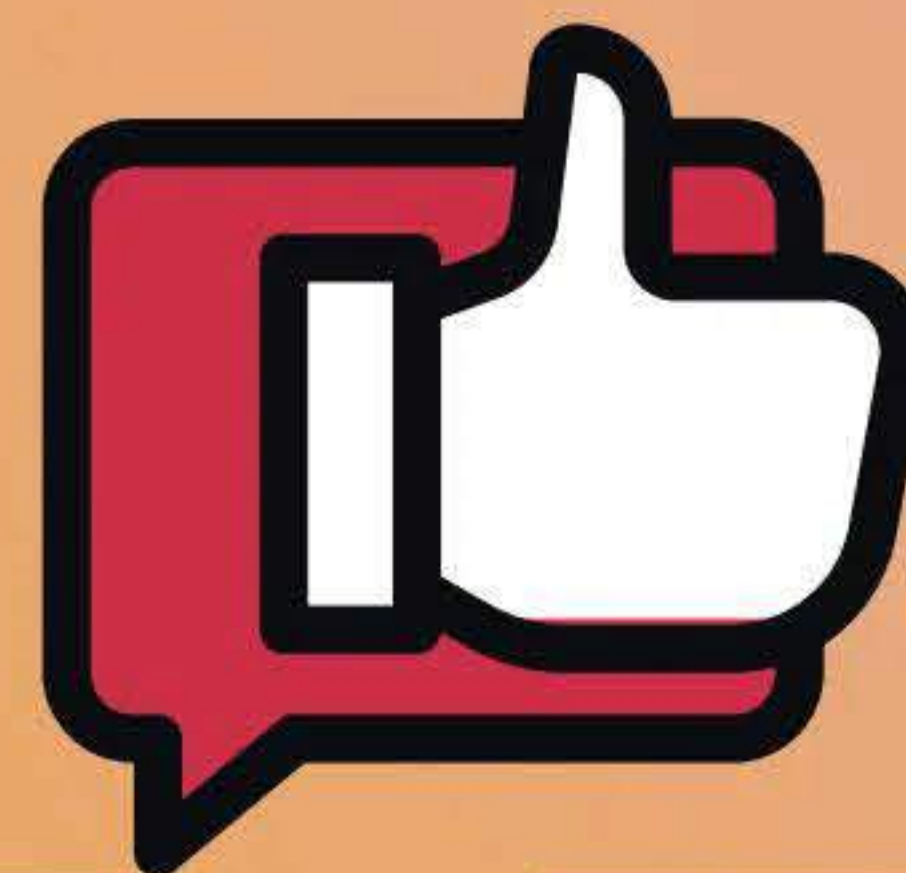


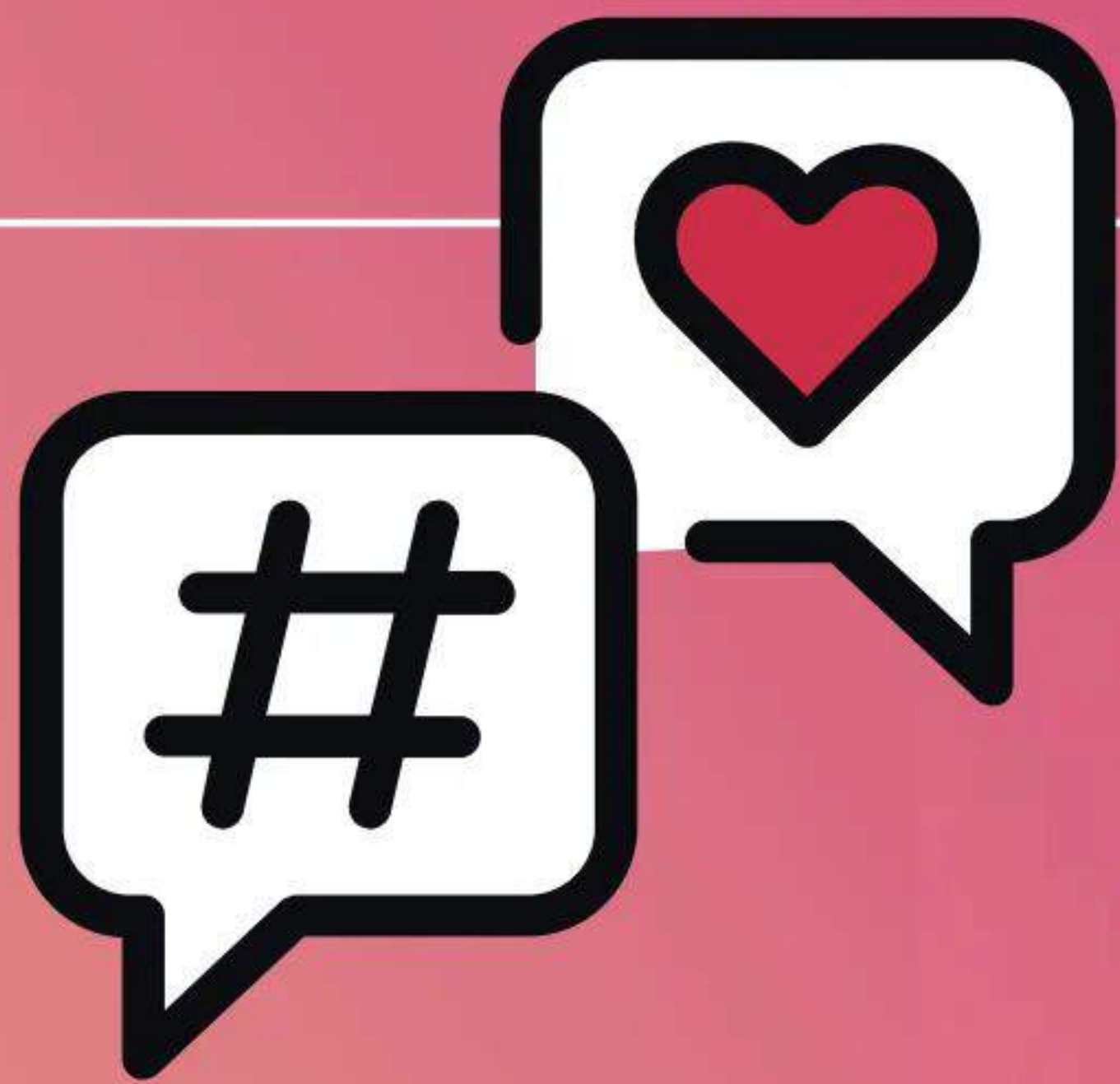
LOS INFLUENCERS DE LAS REDES SOCIALES SON UNA PRESENCIA CADA VEZ MÁS SIGNIFICATIVA. HABLAMOS CON ALGUNOS DE LOS MÁS SEGUIDOS EN ESPAÑA POR SI CONSIDERAS UNIRTE A SU NUTRIDA COMUNIDAD.



Por LOLA LÓPEZ y CARLOS JIMÉNEZ

COORRE UNA BUENA INFLU

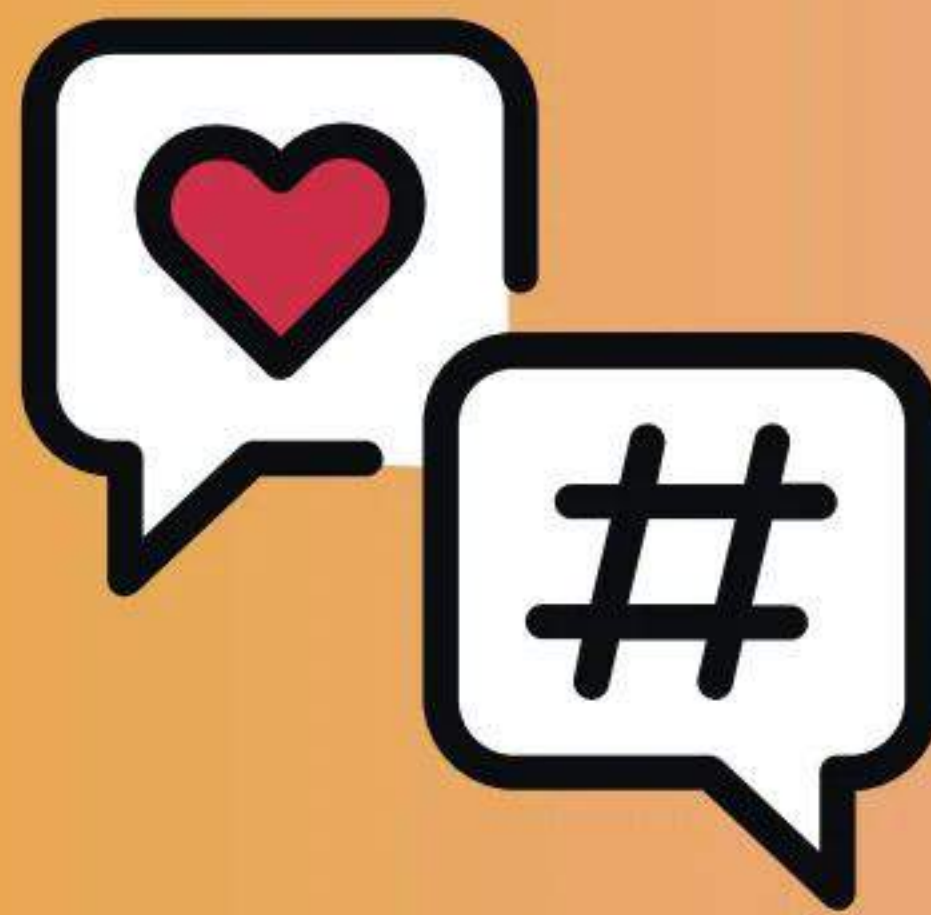




LR

NCIA

CORRER ES UN JUEGO DE NÚMEROS,



como bien sabe **Sergio Turull @pitufollow**, uno de los pioneros en las redes sociales en nuestro país y que en 2010 empezó a crear contenido en Twitter. En 2012 comenzó a correr y, con esta nueva afición, también se estrenó haciendo contenido de running en Instagram. Dos años después, en 2014, abrió su canal de YouTube, donde sube un vídeo semanal: “Mi nick viene por mi avatar de un pitufo, y desde entonces, mi comunidad ha crecido; es muy sólida y sana”.

Y las cifras que maneja le dan la razón: Sergio Turull, de 35 años, ha superado la barrera de los 100K en YouTube, 384K en Instagram y 250K en TikTok. El objetivo de este catalán, y por el que le siguen sus miles de followers “es inspirar y motivar a la gente a llevar una vida sana y activa. La vida es muy corta como para no tener sueños y objetivos que conquistar”.

Esta declaración de @pitufollow quizás tenga que ver con la experiencia que vivió en el Kenya Running Camp, y a la que pertenece la imagen que abre este reportaje, realizada a finales de enero. Allí entrenó con los mejores atletas del mundo, entre los que se encontraba el campeón del mundo de maratón Kelvin Kiptum (2:00:35 h). Sergio pasó de la euforia de conocer a su ídolo a la tristeza, diez días después de tomar esta foto, debido a su repentino fallecimiento (11 de febrero): “Era un atleta excepcional y fuente de inspiración para muchos. Su pérdida deja un vacío en la comunidad del atletismo y un recordatorio de lo frágil que es la vida”.

En los meses siguientes a su viaje a Kenia, Sergio, que estudió ingeniería infor-

mática, ha viajado por todo el mundo realizando retos casi dignos de un atleta de alto rendimiento, aunque él asegura que es un “deportista popular”. En los últimos seis meses ha competido en hyrox, la modalidad fitness de moda, ha corrido los maratones de Sevilla, Barcelona (en 2:40:52 h, mejor marca personal) y Madrid, los 100K de la Transilicitana (9:28 h), ha participado en medias maratones, en carreras de obstáculos, ha atravesado el desierto de Marruecos en el Marathon des Sables, ha dado la vuelta a Menorca (185 km) por el Camí de Cavalls, ha corrido 1.500 km cruzando España por la lucha contra el cáncer infantil con 55.000 euros recaudados (en la imagen de la derecha), ha realizado un challenge en Puerto Rico y corrió el Maratón de Medellín, ya que estaba en Latinoamérica... entre otros muchos más viajes y aventuras. Pero Turull reconoce que de todos estos desafíos, “la mayor aventura de mi vida, y la que más ha llenado mi corazón, fueron los 1.500 kilómetros recorridos en 23 días por toda la costa mediterránea, desde Tarifa a Cap de Creus. La gente estuvo volcada con el proyecto y la causa”.

Sergio trabaja con un sinfín de colaboradores y marcas, y se mueve de una a otra solo como lo harían los atletas profesionales: en su feed podemos verle probando las últimas zapatillas de Adidas, con ropa deportiva y de street style, vitaminándose con bebidas saludables y energéticas para deportistas o subido a una moto de marca japonesa. Y es que las marcas se pelean por colaborar con él y los de su gremio. ¿Por qué no iban



@pitufollow



Distancia
1.502,58 km

Tiempo en movimiento
135:35:12

Potencia promedio
320 W



a hacerlo? Sergio es un chico cercano con sus seguidores, bastante humilde y que se toma las colaboraciones de manera seria, y a su comunidad mucho más. También está en todas las plataformas y cumple con lo que promete. “Mis seguidores son parte de mi familia, los siento muy cerca y siempre intento interactuar con ellos, ya sea por mensajes privados, comentarios o en persona cuando coincidimos en carreras o eventos. En cuanto a las marcas, soy embajador de varias con las que tengo contratos de larga duración. Con algunas llevo más de 6 años y luego otras me contactan para hacer acciones puntuales”. Y aunque el trabajo de influencer es una realidad actual, Sergio no tiene representante: “Como empecé hace muchos años, trabajo por mi cuenta, no tengo representante porque me gusta el trato de tú a tú”.

Los influencers del running han aumentado de manera estratosférica en todas las plataformas, en TikTok, Instagram, Facebook, Threads, Substack y YouTube, y en

del mercado, solo por detrás de la moda y el estilo de vida.

CLICS EN EL MERCADO

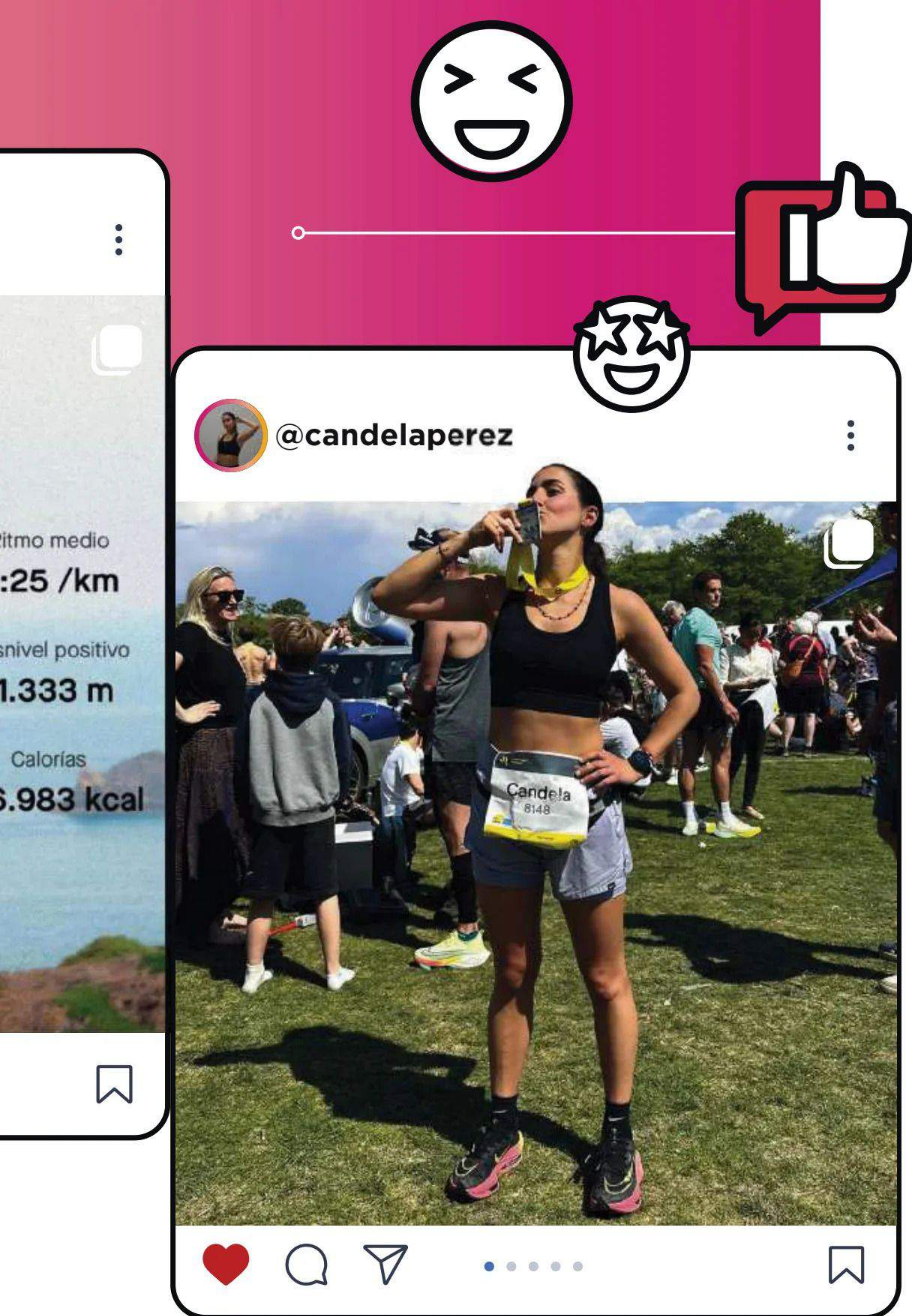
La inspiración es lo que mueve a estos creadores de contenido. **Candela Pérez** @candelaperez es una alicantina que vive en Madrid y quiere ser (y es) una motivación para muchas mujeres. Hace más de 15 años, cuando estudiaba en el conservatorio de Murcia, se calzó unas zapatillas por primera vez y empezó a hacer kilómetros “100% por salud mental. Por tener un momento conmigo misma sin que nadie me juzgara”. Hoy inspira a más de cien mil personas en sus redes sociales y ha fundado su club de corredoras, The Ginger Club.

Su éxito en redes –tiene más de 120.000 seguidores en Instagram– es una buena respuesta a todos los que afirman que los tiempos y las marcas son lo que más importa cuando corremos. “Creo que ser influencer de running es muy agradecido porque al final la gente va a tu Instagram a buscar motivación, a agradecerte que le hayas impulsado en algo”. “Aunque lo más importante es que un contenido se haga viral”, confiesa Candela. Ahora es toda una experta que derrocha energía y no puede estar más contenta motivando a tantas chicas a moverse por toda España.

Y esto le hace bastante feliz porque sobre todo ayuda a que otras mujeres puedan sentirse parte de una comunidad que tiene los mismos gustos y hobbies y a la vez que les ayuda a conseguir sus objetivos. “Somos una comunidad de runners que impulsamos el espíritu, la salud y la determinación. Todo eso mientras buscamos superarnos y conocernos mejor con cada zancada”.

Ella es un buen referente en eso de que se puede mejorar poco a poco. Desde su primer 10K, en 2010, encontró la motivación para retarse y superarse disfrutando del proceso. Fue acumulando carreras y medias maratonones hasta que en 2019 corrió su primera maratón. “Empecé en progresión, subiendo kilómetros muy poco a poco. Hasta que no tenía muy bien controlados los 21K, no di el paso a los 42K. También sabía cuándo mi mente y mi cuerpo estaban preparados para afrontar esas distancias. Esto es lo que realmente me ha ayudado a mejorar mis tiempos”.

Los objetivos son los que mueven a los influencers, y el de Candela es “el maratón de Londres, que es el único mayor que me queda”. Sin embargo, tendrá que esperar un tiempo porque Candela está embarazada de su primera hija.



Asia con Pinduoduo y WeChat. El marketing con ellos generó un volumen de negocio de 118 millones de euros en 2024, un 30% más que en 2022, gracias al fuerte crecimiento de TikTok, cuyo negocio, de 66 millones, ya supera al de Instagram, con 52 millones.

Kolsquare, que ofrece una amplia base de datos de personas influyentes, publicó en 2023 su nuevo informe de *Inversión en marketing de influencers* y destacó que un 39% de los profesionales del marketing destinan hasta el 20% de sus presupuestos a *influencers*. En cifras concretas, según el *Informe sobre la economía digital en España 2023*, se asegura que la economía digital ya representa aproximadamente el 23% del producto interior bruto (PIB) español y el fitness y la salud se llevan la mayor parte

“MIS SEGUIDORES SON PARTE DE MI FAMILIA, LOS SIENTO MUY CERCA Y SIEMPRE INTENTO INTEACTUAR CON ELLOS”

(@pitufollow)



@palabraderunner



@ ismanon



¿Esto ha hecho que el número de seguidoras haya aumentado? “Creo que no. Al final el embarazo es una parte de mi vida que en algún momento terminará. Lógicamente, si alguien está pasando por el mismo momento que yo, porque corre y porque está embarazada, pues es un buen punto de referencia”.

Lo que más le gusta a Candela de su profesión como influencer es la oportunidad de trabajar con marcas, probar las nuevas equipaciones de sus firmas de referencia, correr con las últimas actualizaciones de zapatillas y compartir momentos con otras corredoras. “Tener experiencias con marcas con las que hemos soñado todo el mundo, que he estado usando toda la vida y que ahora puedo probar de primera mano es un sueño... Pero también me gusta estar en contacto con la gente (sus seguidoras) porque al final es a quienes se lo tienes que agradecer, porque son los que realmente están detrás de esos números”.

Sin seguidores no hay negocio, pero este debe ser un público fiel: “El crecimiento ha sido bastante natural y progresivo, y está siendo una carrera de ultrafondo”,

dice **Pedro Moya**, más conocido como **@palabraderunner** en redes sociales. Este murciano se centra en crear contenido en primera persona sobre zapatillas de running, relojes GPS, auriculares deportivos y en general todo tipo de gadgets deportivos, aunque también habla de sus entrenamientos o experiencias, ya sea corriendo un maratón o compartiendo unas palabras con Usain Bolt. “Fue una de las experiencias más impactantes”. Para él, estas oportunidades que le dan las marcas “son una suerte, y jamás las hubiese imaginado vivir”. Resulta impresionante lo que se puede llegar a conseguir por ser creador de contenido de running, pero la clave de su éxito puede ser, según él, que su contenido “es útil, directo y entretenido. Trato de leer a mis seguidores, de sacar ideas de sus dudas y generar nuevos contenidos

en base a sus sugerencias”. Empezó a correr en 2011 y, aunque “no sabía nada de entrenamiento, ni de material”, se abrió un blog. “Lo llamé *Palabra de Runner*. Ahí contaba de forma simple y en texto mis entrenamientos, carreras, el material que probaba... Sin entender muy bien cómo, porque yo no compartía los posts en ninguna parte, el contador de visitas subía”, recuerda.

Mientras tanto, compaginaba su papel de influencer con su trabajo de redactor y editor en medios donde escribía sobre tecnología. Sin embargo, “el equilibrio se fue haciendo más complicado, y desde hace



un año me dedico en exclusiva a *Palabra de Runner*, donde invierto hasta 8 o 9 horas diarias". Trece años después es uno de los creadores de contenido de running más conocidos de España entre los corredores.

CUÁNTAS MÁS K MÁS VALES

Pedro confiesa que no le "preocupan los números, pero que es inevitable mirarlos". Actualmente cuenta con más de 29K en YouTube y 24K en Twitter, aunque es en Instagram donde tiene una mayor presencia con más de 177.000 seguidores. También tiene su propio podcast (*Diario de Runner*) y, por supuesto, sigue escribiendo artículos para su blog. "Una de las mejores cosas es recibir el feedback y el cariño de la audiencia, especialmente cuando coincido con corredores en alguna carrera".

Como dice Pedro Moya, se dedican muchas horas a crear y editar el contenido, y publicarlo en las diferentes redes sociales. Y los instagramers solventes tienen que dedicar una gran parte de su vida a ello. Sergio Turull no sabe especificar el número de horas que le dedica al día: "Es que en muchas ocasiones me cuesta diferenciar entre trabajo y ocio. Le dedico muchísimas horas. Me encantan las redes sociales y las consumo mucho. Me gusta seguir a otros creadores y estar siempre aprendiendo y actualizándome. Me acompaña todo el día y pocas veces desconecto por completo".

Esta dedicación a tiempo completo reporta unos beneficios muy considerables también a los influencers, y las marcas están dispuestas a pagar jugosas cuantías. Aunque el número de seguidores es un factor determinante, hay otros condicionantes a la hora de remunerar este trabajo, y depende de la marca y el producto, el tipo de publicidad y publicación, la zona geográfica... En España se manejan unas tablas por publicación que van desde los 90-170 euros hasta 5.000 seguidores, 700-1.400 euros desde 50.000 a 100.000 seguidores y 800-3.000 euros desde 100.000. A partir del millón de seguidores, ya son palabras mayores.

Ismael Allaguies @isma_non_ en IG es un veinteañero, concretamente tiene 21 años, que ha conseguido que centenares de miles de adolescentes se estén interesando por el running y el atletismo. Y gracias a TikTok, una de las plataformas más importantes para los jóvenes de hoy en día, ya tiene más de 725.000 seguidores y

"CUANDO ME DICEN QUE LES GUSTA MI CONTENIDO, ME MOTIVA MUCHO PARA SEGUIR ADELANTE COMO HASTA AHORA"

@isma_non_

algunos de sus vídeos superan las 12.000 reproducciones.

"Empecé grabando vídeos jugando a videojuegos para YouTube, que también subía después cuando surgió TikTok. Y es ahí donde grabé un vídeo de mi transformación corriendo y algunos de estos empezaron a tener muchísimas visitas". Y poco a poco @isma_non_ o el Runner de TikTok, como le conocen en este mundo, fue creciendo en las redes sociales y supo muy bien cazar al vuelo la esencia de mostrar al mundo esta nueva forma de correr, que desde hace tiempo dejó de ser solo correr.

Este joven ha conseguido encontrar su nicho creando contenido sobre deporte y motivación, pero sobre todo de zapatillas, suplementos, lactato, entrenamientos o nutrición (está estudiando Ciencias de la Actividad Física y el Deporte). "Hacía un vídeo diario. Y veía lo que funcionaba, y lo que no, lo corregía. Entre que pienso y creo el vídeo puedo estar 2 horas".

En TikTok sus seguidores le retan a correr hasta que encuentra algo peculiar, ya sea ver a un famoso o a un animal concreto. "Me gusta tener buenos resultados corriendo, pero también sacar buenos vídeos, porque todo suma", afirma. Uno de sus vídeos más vistos en YouTube fue cuando cruzó medio mundo para conocer a Jakob Ingebrigtsen y cómo entrenar como lo hace el atleta noruego, y que ha llegado a superar las 44.000 visualizaciones.

"Cuando ves que están reconociendo lo que estás haciendo o cuando vas a las carreras y te animan y te dicen que les gusta mi contenido es algo que motiva mucho para

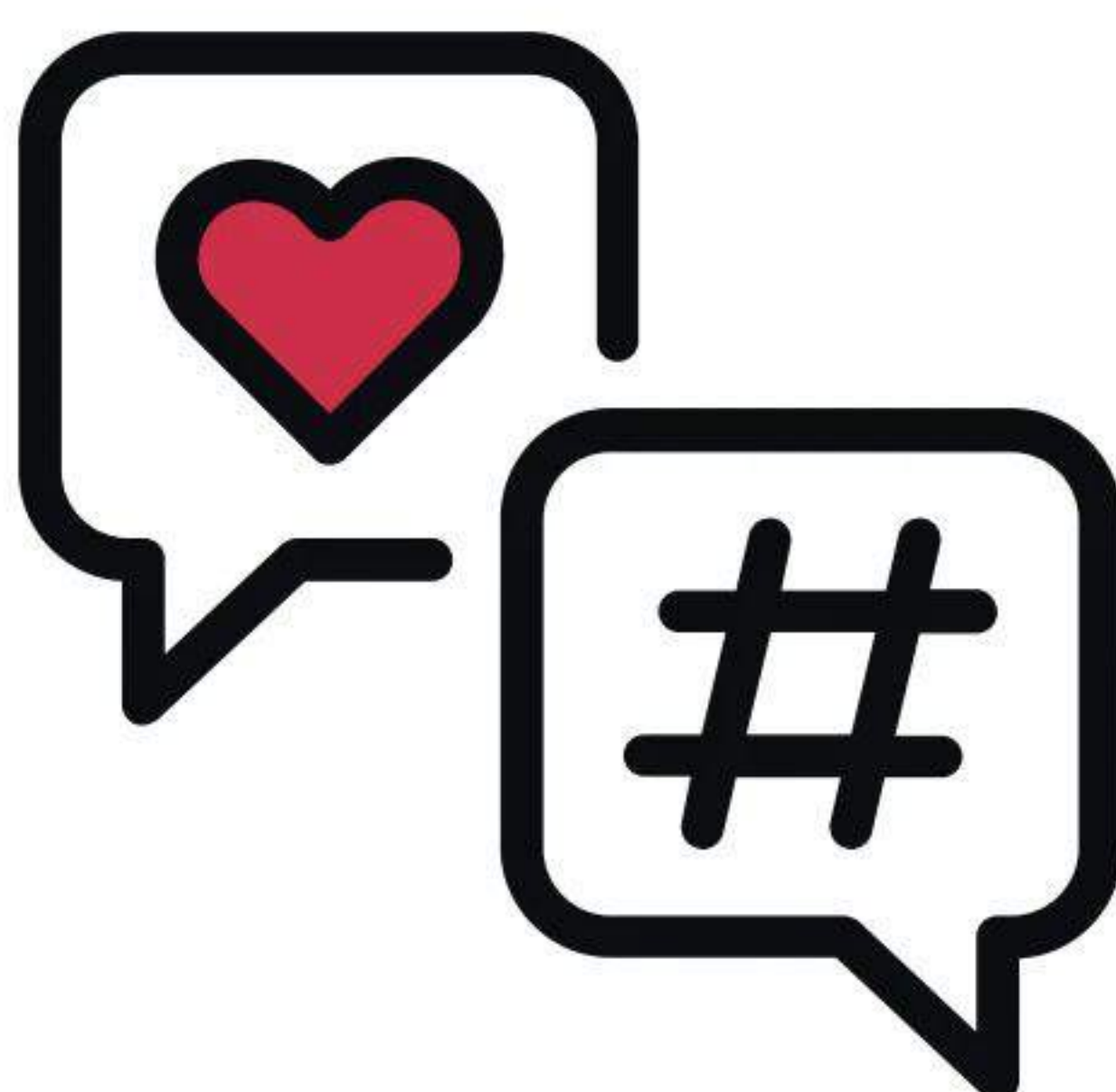
seguir como lo he estado haciendo hasta el momento", confiesa. Aunque reconoce que estar pegado al móvil puede llegar a cansar, porque desde que empezó en las redes sociales, hace 3 años, hasta este verano no ha apagado el móvil durante todo un fin de semana.

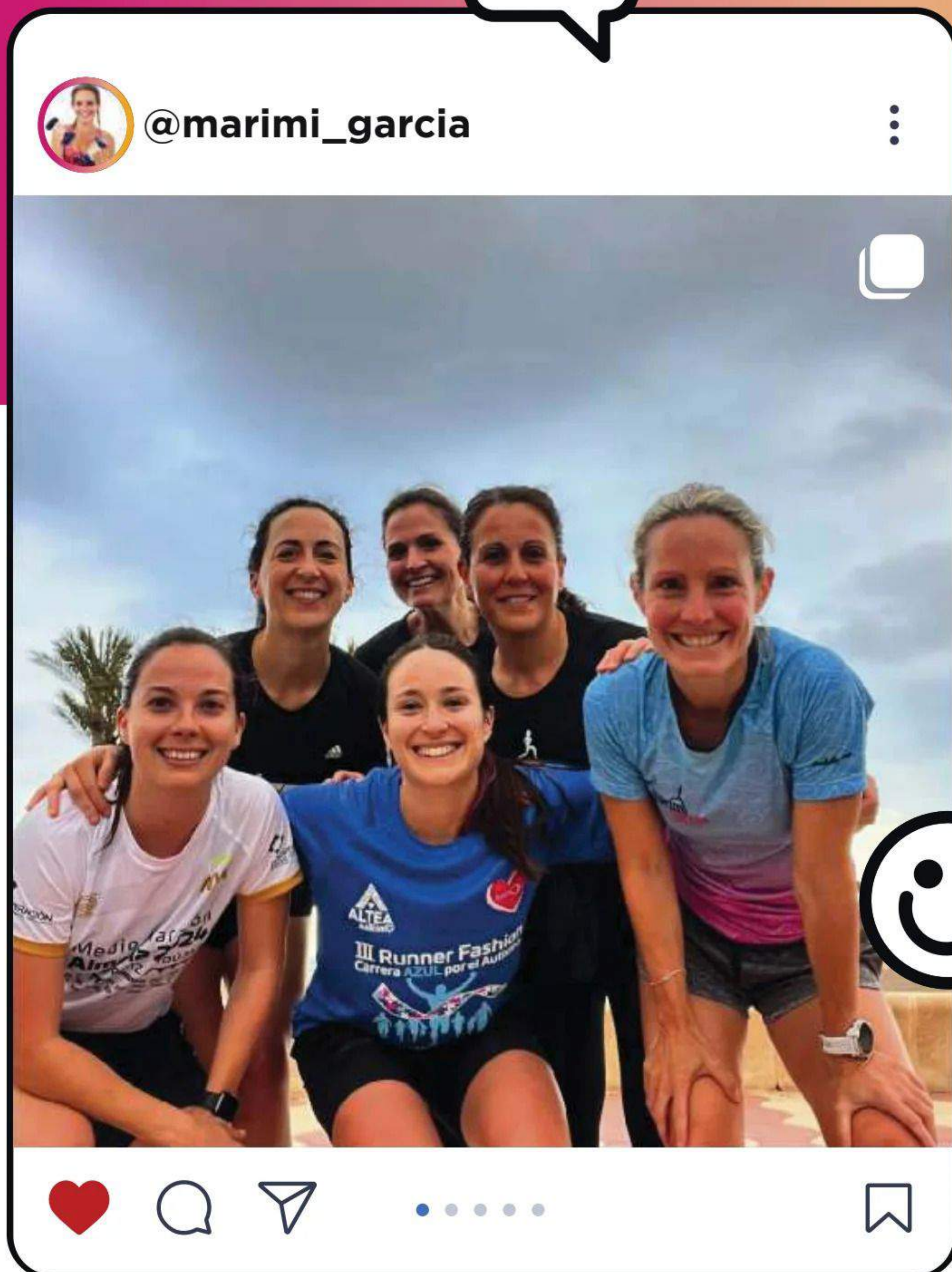
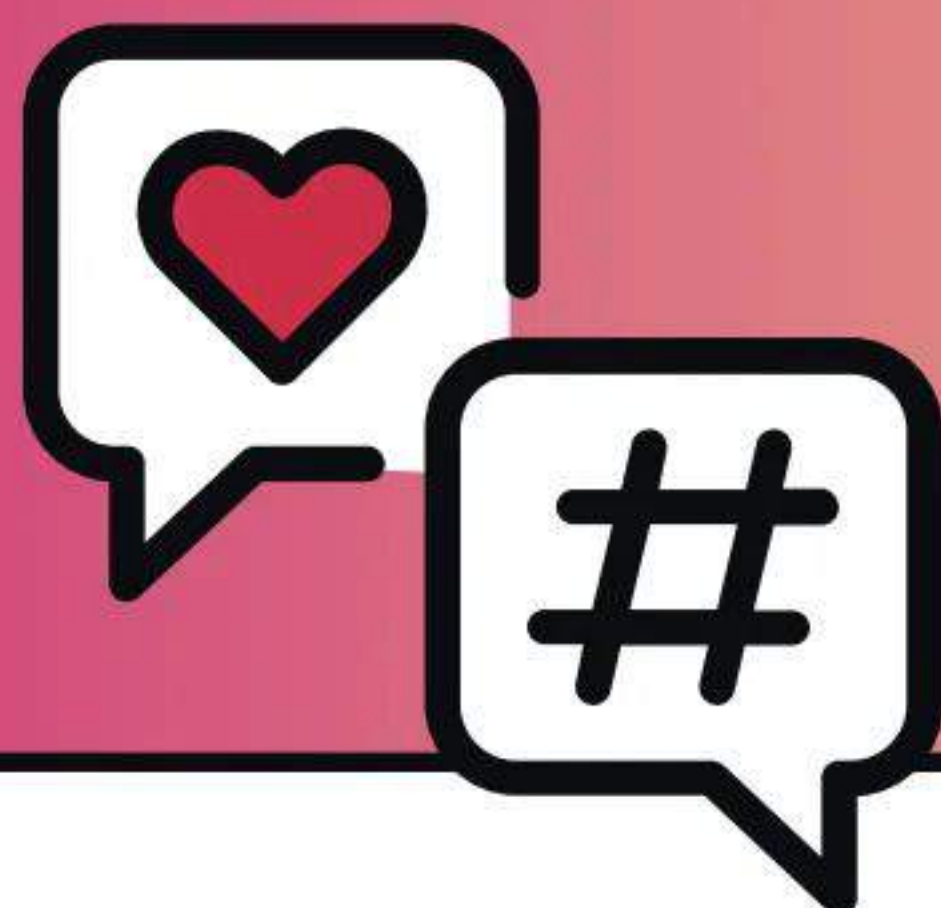
"Es como cualquier otro trabajo en el que tienes que estar todos los días. No puedes fallar. Aunque en mi caso, como es algo que me gusta hacer, no siento que sea un lastre". Por si fuera poco estudiar, entrenar y crear contenido, Ismael ahora quiere que sus seguidores se unan a su club de running In Running Team, por toda España.

Con esa doble cara de runner y atleta e influencer ha cautivado a más de un millón de seguidores en redes, sobre todo a gente muy joven, lo que ha ayudado a que las marcas quieran contar con él para probar material o vivir experiencias. "Es un sueño el que estoy viviendo en estos momentos", y este año firmó un contrato profesional con Puma para formar parte de sus atletas. "Jamás lo hubiese imaginado", afirma.

IMPULSO PARA LOS ATLETAS

Pablo Cabello, es el fundador de *Henko Sports & Entertainment*, consultora de marketing deportivo que acerca deportistas con las marcas para activaciones, estrategias y eventos. Para Cabello el mundo de los influencers ha sido positivo para los deportistas de élite: "Ha habido una gran evolución desde 2015. Desde los Juegos Olímpicos de Río, los deportistas de élite se han ido sumando a muchas campañas de marca. Antes era muy complicado hacer esto, por lo menos en España. Y el movimiento de los influencers ha originado que los deportistas se sumen a esta forma de ser embajadores de marca", nos comenta el fundador de Henko Sport, que representa a talents como la campeona olímpica Lydia Valentín o Lucas Eguibar. Las firmas están utilizando este impulso para llegar a su público objetivo y asociar los valores de los deportistas con





sus empresas. “Si tienes un buen prescriptor, con credibilidad, las marcas lo buscan, incluso para productos que son nicho y no son para un público masivo”.

La línea entre ser atleta de élite e influencer en algunas ocasiones se diluye. Es el caso de la atleta de Adidas Ana Peleteiro, con 537K de followers. “Se crean acciones comunes entre el deportista de élite y el influencer. Hace unos años, el profesional quizás se ofendía cuando lo comparaban con un influencer que había salido de la nada, pero que, sin embargo, practica ese deporte y había sabido llegar a un gran volumen de seguidores”. Ahora se ha normalizado y popularizado, tanto el mundo influencer como el del atleta que muestra sus entrenamientos

“ES ESTUPENDO QUE LAS MARCAS SE APOYEN EN INFLUENCERS Y DEPORTISTAS PARA QUE SEAN UNA ESTRATEGIA DE CAMPAÑA”

Pablo Cabello, de Henko Sports & Entertainment

o sus entradas en meta. “Es un ‘win win’, el deporte se apoya en el influencer para darse a conocer, y ya no tienen ningún problema. La principal diferencia entre uno y otro es que el deportista élite no tiene ese tiempo para grabar y editar vídeos, subirlos en el momento oportuno e interactuar tanto con su público como hace el influencer, cuyo trabajo es inspirar a las personas a disfrutar de la actividad en sí y divertirse. Para la élite, como es obvio, prevalecen el entrenamiento y la competición. Lo que es indiscutible es que el apoyo de las marcas es muy importante porque los complementan, y es estupendo que se apoyen en influencers/deportistas para que ellos sean una estrategia de campaña que llegue a su público objetivo”, concluye Pablo Cabello.

SEGMENTACIÓN POR EDAD

Marimi García @marimi_garcia en Instagram es psicóloga y entrenadora desde hace más de diez años. Además, es una deportista de récord porque ha corrido en un año los 6 majors, es decir, los maratones más importantes del mundo: Berlín, Londres, Chicago, Nueva York, Tokio y Boston. Y entre medias de estos, disputó los 42K de Venecia y de Valencia, a veces en solitario y otras veces acompañando a algún amigo. Además, Marimi siempre se está formando. Tiene una comunidad de 120K en Instagram, pero ella quiere seguir aprendiendo de los mejores. Reparte su tiempo entre Almería y Madrid, donde entrena a grupos o realiza entrenamientos personales de fuerza online. “Ahora mismo estoy centrada en mujeres entre 45 y 60 años o más. Muchas de mis deportistas están en perimenopausia, menopausia o posmenopausia”.

Muchas mujeres a esa edad nunca han hecho deporte y no tienen base para hacer ejercicio con seguridad y garantías. “Una mujer llega al ginecólogo y de pronto le dice que tiene que hacer deporte para sentirse mejor. Pero nunca ha ido al gimnasio, y no sabe qué ejercicios de fuerza hacer, ni cómo realizarlos, ni tan siquiera cómo empezar a correr...”. Y eso es lo que me motivó a hacer vídeos. “Para que las mujeres entrenen, se cuiden y que no lleguen a mayores y no se puedan ni abrochar el sujetador o ponerse los calcetines. Cuando llevas dos semanas entrenando, ya notas una gran mejoría”.



Marimi observó que cuando titulaba alguna rutina con la palabra ‘menopausia’, sus seguidoras aumentaban y eran los vídeos más vistos. “He pasado de 100 a 120K en muy poco tiempo”. Una de las culpables de este crecimiento ha sido su madre: “Comencé hacer rutinas con mi madre y empecé a generar seguidores. Al principio yo pagaba publicidad para que movieran mis vídeos, pero ya no me hace falta y mi comunidad está creciendo de manera orgánica”. Marimi se muestra muy natural en sus vídeos. “Sudo, no voy maquillada, no hago poses y eso es lo que también les gusta a mis seguidoras: mi normalidad. Me coloco la coleta, hago mi vídeo y chimpún. Y piensan: ‘Oye, pues mira, Marimi tiene 47 años y tiene ese cuerpo: será porque se cuida’”.

Y esa es otra clave de su éxito. Los ejercicios sencillos, efectivos y fáciles de hacer. “Veo a mucho instagramer haciendo ejercicios mal ejecutados o algunos que requieren mucha técnica y que se han puesto de moda, como el hip thrust, que es muy bueno, pero cuando ya estás fuerte. Hay que ir poco a poco y no querer hacer una maratón al mes de estar corriendo. Detrás de los que corremos maratones o carreras de fondo hay una historia y mucho trabajo anterior antes de hacerlo”.

LOS HATERS EXISTEN

Estos creadores de contenido tienen la capacidad de saber las necesidades que tenemos los corredores porque básicamente también practican este deporte. Muestran vídeos para todos los gustos y necesidades, desde cómo empezar a correr, qué geles tomar durante un maratón, hasta cómo entrenar para mejorar tu VO₂ máximo o saber cómo es correr con las zapatillas más top del momento. Y estos vídeos gustan mucho a sus seguidores. Sin embargo, como todos sabemos, en las redes sociales hay personas que se esconden detrás de un perfil vacío y se dedican a generar conflicto o a herir emocionalmente en vez de aportar una crítica útil o respetuosa.

“La verdad es que a mí sí me afectan los comentarios negativos, no por lo que dicen, sino porque no te conocen personalmente”. Y se refieren a cuando critican su forma de crear contenido. “Y honestamente pienso que, si me conociesen, esas percepciones cambiarían. Pensaba que no me iban a perjudicar, pero me cuesta deshacerme de ellos. Pero bueno, al final es como todo e intentas centrarte en lo positivo, que son el 93%”, cuenta Ismael Allagui.

En el lado contrario está Pedro Moya, a quien los años de experiencia en las redes sociales le han servido para curtirse y saber manejar muy bien estas situaciones. “Las críticas son inevitables. Cuanto mayor es el alcance que tienes, mayor es la probabilidad de encontrarte con alguien a quien no le gusta lo que haces ni tu contenido. Es imposible gustar a todo el mundo e internet da muchas facilidades para esconderse tras un perfil anónimo y decir barbaridades, pero también es parte de nuestro trabajo. Es una pena porque siempre recordamos mucho más un comentario negativo que 50 positivos. Eso sí, en la vida real nunca me he encontrado un hater. En mi caso, hace mucho tiempo que decidí no entrar al trapo. Por suerte tenemos las herramientas necesarias para poder bloquear o ignorar a determinadas personas, y yo no dudo en utilizarlas”, sentencia Moya. 



‘RUNFLUENCERS’ QUE MERECE LA PENA SEGUIR

@pitufollow



Followers 384K
en Instagram, 100K
en YouTube y 250K
en TikTok.

Sergio Turull toca todos los palos, desde triatlón a hyrox, pero sobre todo corre por todo el mundo y por todos los terrenos con retos dignos de un atleta de alto nivel.

@candelaperez



Followers 120K
en Instagram.
Apasionada del
running y de la vida
saludable, Candela ha fun-
dado su club de corredoras,
The Ginger Club. Ahora está
embarazada y muestra a su
comunidad que correr ges-
tando un bebé ya no es tabú.

@palabraderunner



Followers 177K
en Instagram, 29K
en Youtube y 24K
en X.

Pedro Moya es un gran probador de material deportivo y crea contenido mientras entrena y corre en maratones o carreras de media distancia. También tiene un podcast: *Diario de Runner*.

@isma_non_



Followers 149K
en Instagram
y 725K en TikTok.
Ismael Allagui es el
Runner de TikTok ha crea-
do una gran comunidad de
veinteañeros que le siguen
al fin del mundo y que le
animan a realizar retos.

@marimi_garcia



Followers 120K
en Instagram;
30,2K en TikTok
(marimiclub).

Psicóloga y entrenadora personal, está especializada en mujeres de más de 45 años a las que entrena y da consejos para una vida más activa y saludable.

@maiguaojeda



Followers 108K
en Instagram;
22,8K TikTok.
Atleta especializa-

da en ultradistancia, Maigua es CEO de @somoslobxs, comunidad a la que entrena de manera integral junto a un equipo de profesionales. Actualmente está realizando el desafío geográfico 4 desiertos de Racing The Planet

@kuuuxy



Followers 68,2K
en Instagram.
Javier Lara es
un entrenador y

corredor de larga distancia, con un centro integral de entrenamiento (KX Centro) y es embajador de Brooks. Su última aventura fue la UTMB Mont-Blanc.

@missleggingsrun



Followers 125K
en Instagram.
Gema Payá es
periodista, blogger

y runner desde 2013. Encaja la comunicación y la moda con una de sus pasiones principales: el running. La puedes ver corriendo carreras y protagonizando campañas con las principales marcas deportivas y de estilo de vida.

@nearperez



Followers 75,9K
en Instagram.
Ivette Arranz es
coach de running y

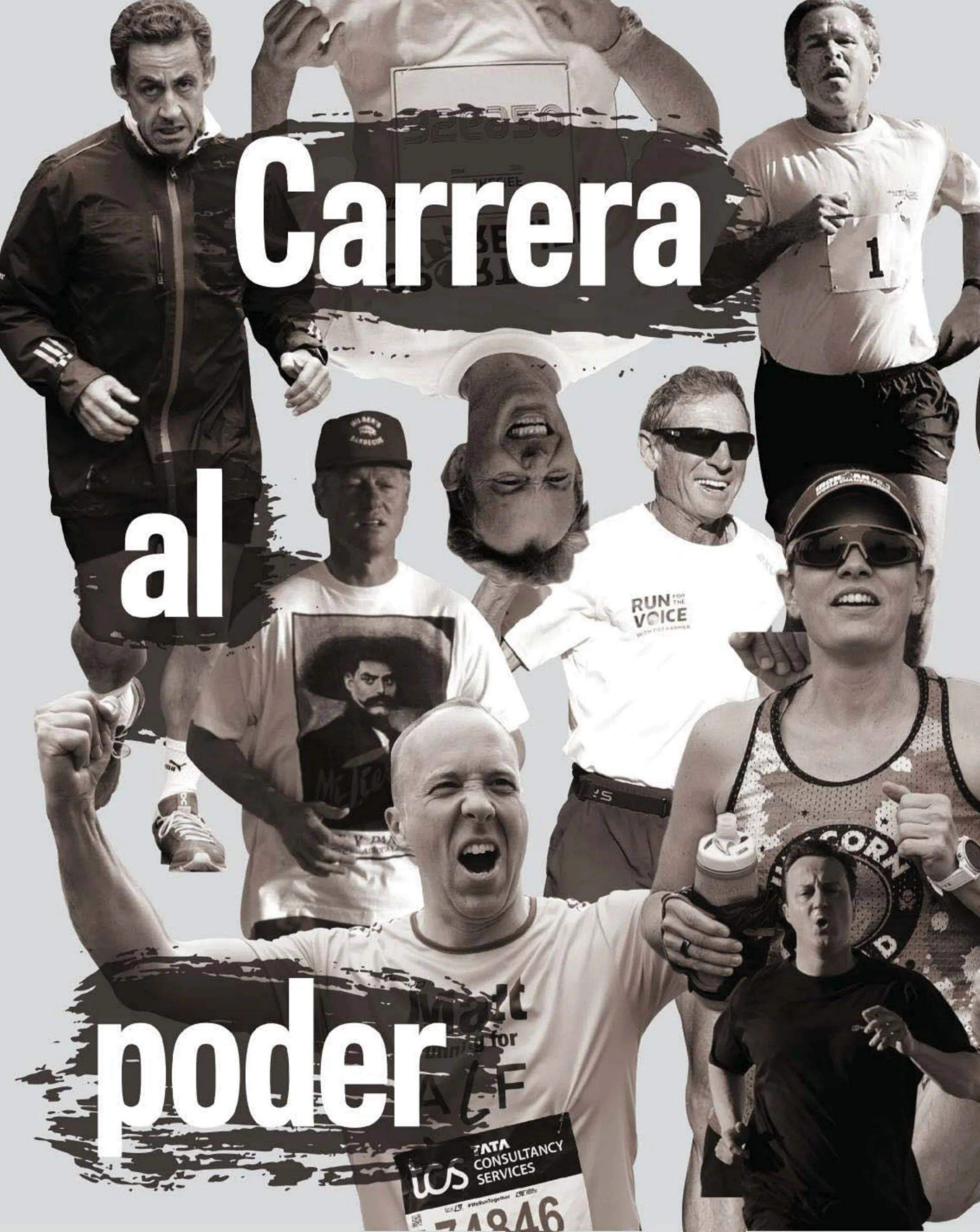
futura mamá a la que le encanta probar material deportivo tanto como correr y competir en duatlones y triatlones.

@martagrun



Followers 49,4K
en Instagram.
Marta Guerrero es
atleta de ultradis-

tancia y madre de seis hijos, saca tiempo para entrenar y hacer retos como la Volcano Ultramarathon Iceland, 220K en autosuficiencia por el país de los volcanes y las valquirias.



Carrera

al

poder



DESDE LOS 70, LA LUCHA POR
EL PODER PUSO DE RELIEVE LA
IMPORTANCIA DE LA FORMA
FÍSICA QUE PERCIBIMOS EN
NUESTROS LÍDERES. Y RESULTA
QUE CORRER Y LA POLÍTICA
ESTÁN PROFUNDAMENTE
ENTRELAZADOS.
POR DUNCAN CRAIG

Es posible que cuando los conservadores británicos apodaron a Keir Starmer 'El Dormilón' fuera un momento bajo de la política, pero los intentos de mostrar a un Starmer de 61 años como menos activo que un Rishi Sunak de 44 dieron en el clavo: ser bueno para gobernar también se corresponde con el aspecto físico. La confianza de Sunak para atacar a Starmer con esto estaba claramente basada en el hecho de que corre de manera habitual. Las publicaciones en redes sociales de Sunak hacían referencia a que corría varios kilómetros antes de sus reuniones de gabinete, y en abril salió a correr con el atleta Russ Cook, el primero en recorrer toda África, y confesó que empezó en el running para enamorar a su mujer. Pero lo de Sunak no era solo palabrería: en mayo de 2023 corrió la 10K de Northallerton en la circunscripción de Richmond en North Yorkshire en unos respetables 47:46 min. Starmer corría alrededor de un campo de 5 contra 5, pero también parece tener buena forma.

La política siempre ha estado ligada a la terminología de los deportes de competición: sobre todo, las carreras. Pero con los años esa mezcla se ha vuelto cada vez más literal, con cada vez más políticos que buscan refugio (u otra cosa) en el deporte. No son solo vueltas al parque: son 5K y 10K, medias, maratones, trail y montaña, incluso ultras. El conservador Jeremy Hunt completó su primera maratón de Londres en octubre de 2022 solo días antes de ser nombrado ministro de Hacienda por la entonces primera ministra Liz Truss. Y pronto había corrido dos en seis meses.

Puede que Truss en lo político haya salido muy fuerte y haya acabado chocando con la pared en el km 5, pero en lo deportivo también era devota. Sus predecesores más longevos, desde Tony Blair en los 90, han sido vistos corriendo por las calles de Londres. Y esta moda se ve reflejada en los líderes de todo el mundo. Hay toda una lista de presidentes de EEUU, que incluye a George W. Bush, Bill Clinton y Barack Obama, que se refugiaron en las carreras. Así como también lo han hecho o hacen el presidente del Gobierno de España, Pedro Sánchez, el canadiense Justin Trudeau; el expresidente mexicano Enrique Peña Nieto; el ex taoiseach (jefe del Gobierno de la República de Irlanda) Leo Varadkar; el ex primer ministro neozelandés Bill English..., la lista es larga e ilustre.

Cuando el presidente de Hungría Katalin Novák visitó Eslovenia en julio de 2022 para hablar con su contraparte Borut Pahor, rompieron el hielo con una vuelta alrededor del lago Bled. "Ambos somos corredores habituales y maratonianos", dijo Novák. "Queremos mandar el mensaje de que el deporte une a las personas y ayuda a crear lazos". El mensaje se está filtrando a otros niveles políticos: alcaldes, gobernadores, miembros de gabinete, congresistas y miembros de los parlamentos de todo el planeta se están apuntando a correr con entusiasmo, aunque sus ritmos sean menos entusiastas.

La generación pasada no habría entendido que un político mayor corriera. ¿Te imaginas a Margaret Thatcher haciendo una 5K? Ahora es raro el líder en campaña electoral que no tiene una foto corriendo por el parque con falsa despreocupación. Y ¿qué hay tras este cambio? Y otra pregunta clave cuando hablamos de políticos: ¿es real?

Intentemos dejar atrás el cinismo, al menos de momento. Sería raro que la clase política, representantes de la gente, no reflejara de manera estadística el boom en participación



masiva en las carreras durante los últimos 40 años. También se trata de algo multigeneracional. En España, por ejemplo, el 33% de la población corre habitualmente con al menos tres sesiones semanales. Y una de cada cuatro personas que han cruzado la línea de meta en la maratón de Londres de este año tenían más de 50, la edad media de los parlamentarios británicos.

PROBLEMAS DE SEGURIDAD

La unión de política y carreras ha llegado tarde para Matthew Parris. Como parlamentario por Derbyshire West desde 1979 hasta 1986, recuerda que era minoría al ser corredor habitual durante su tiempo en el Parlamento. Y se lo tomaba muy en serio. Parris corrió todas las maratones de Londres desde su creación en 1981 hasta 1985, llegando a conseguir un tiempo de 2:23:57 h, récord aún vigente para un parlamentario por más de 20 minutos. "Estoy más orgulloso de eso que de cualquier otra cosa que hice como parlamentario", confiesa Parris, medio en broma. En aquel momento tenía 35 y decidió retirarse en lo más alto. "Era

más rápido de lo que yo pensaba que podría correr”. En aquel entonces, sus compañeros solo hacían maratones de bar a bar cerca del Parlamento. Cualquiera que corriera en aquella época era considerado un excéntrico como poco o, directamente, alguien raro. Pero los tiempos han cambiado. Alun Cairns, el parlamentario de 53 años de Vale of Glamorgan, en Gales, es uno de los corredores más habituales del Parlamento actual. Corre el equivalente a una maratón todas las semanas y ayudó a montar las carreras en el parque de Barry Island. De las 12 maratones de Londres que ha corrido, ha sido el parlamentario más rápido en seis. Su marca personal es de 3:28 h.

¿Correr es bueno para la política? “Siempre intento mostrar que soy alguien que hace cosas y correr se presta para ello”, afirma Cairns. Esta afición le da visibilidad, admite: “Es una buena manera de pasar por la circunscripción. La gente me para decirme algo, cosa que me parece bien”. También tiene otros beneficios. Ha recaudado casi 100.000 libras para organizaciones benéficas principalmente y, tras un largo día en el Parlamento, dice que correr por los alrededores de Westminster es la mejor forma de desestresarse. “Es una buena manera de aclarar las ideas y despejarme”. Su compañero Dan Jarvis, el laborista de Barnsley Central que ha terminado 16 maratones, y la dura Marathon des Sables, ha confesado recientemente que su equipo ‘teme’ que salga a correr porque siempre llega con ideas nuevas.

Matt Hancock, uno de los políticos británicos de más alto nivel de los últimos tiempos también es un adepto a las carreras largas. Buscó el consejo de Cairns antes de correr su primera maratón de Londres en 2021, solo unos meses después de haber sido forzado a dimitir por haber infringido las normas de distancia social durante el covid. A pesar de que los antivacunas no dejaran de acosarle, Hancock completó su debut en un nada despreciable 3:47 h y habiendo recaudado fondos para los cuidados a mayores en su circunscripción de West Suffolk. ¿Lo hizo solo por la publicidad? Pues no le salió bien, ya que su campaña en JustGiving fracasó estrepitosamente cuando sus detractores se dieron cuenta de que por la donación mínima de 2 libras podían dejar un mensaje: asqueroso y desgraciado eran los comentarios más benevolentes. En uno ponía directamente: “Espero que te salgan rozaduras en los pezones por la camiseta de la organización benéfica”.

Estas burlas seguramente fueran el origen de muchas risas, pero la seguridad de los políticos no es ninguna broma. Los asesinatos de dos parlamentarios en activo, Jo Cox en 2016 y David Amess en 2021, demuestran los riesgos reales a los que se enfrentan los políticos elegidos durante estos tiempos tan polarizados. Cuando Hunt se apuntó a la maratón, los organizadores tuvieron que modificar la función de rastreo en tiempo real para que los políticos quedaran excluidos.

La preocupación por la seguridad personal ha influido en la manera en que la parlamentaria laborista de Lancaster y Fleetwood, Catherine Jane Smith, corre. Mientras Cairns corre por las calles de Westminster por la noche y

el ex líder liberal demócrata de 54 años, Tim Farron, no tiene problemas a la hora de correr por la montaña en su circunscripción de Cumbria, Smith siente que tiene que ser más cuidadosa. “Se trata de una cuestión de género”, afirma Smith. “Como mujer me sentiría vulnerable, sobre todo en invierno. Prefiero correr en la cinta del gimnasio”. Como a todos los parlamentarios, se le ha advertido de usar Strava cuando corre en la calle. Pero no fue hasta 2020, cinco años después de haber entrado en el Parlamento, cuando Smith empezó a correr. Empezó con la app Couch to 5K, que te anima a empezar a correr, y acabó haciendo la maratón de Londres en 2021, donde fue la primera mujer parlamentaria en terminarla. “También era la única”, confiesa riendo. En 2023 completó la segunda. Smith, de 38 años, valora las endorfinas, la claridad mental y la oportunidad de recaudar fondos para organizaciones benéficas de su circunscripción. La flexibilidad es lo que más le gusta. Smith puede sumar kilómetros entre las largas horas sin reuniones y su faceta como madre soltera. “Me viene bien” dice. “Me frustra pensar que no se me ocurriera antes. Mis primeros cinco años en el parlamento fueron tiempos difíciles con todo lo del Brexit. Me habría venido de lujo para mi bienestar”.

Y cuanto más subimos en la escalera de la política, más rigurosa se pone la seguridad. Los parlamentarios tienen que ir acompañados de un séquito de seguridad, que no suele dejar en muy buen lugar físicamente al político en cuestión. Aunque hay excepciones notables. Welsey Korir, de 41, tras su victoria en la maratón de Boston en 2012, se presentó a las elecciones a la Asamblea Nacional de Kenia. Fue miembro del Gobierno durante cuatro años mientras seguía entrenando como atleta de élite, lo que era todo un reto para su seguridad. “Encontrar guardaespaldas que pudieran seguirme el ritmo al entrenar mientras llevaban sus armas fue lo más difícil”, dijo en broma el maratoniano con una mejor marca personal de 2:06:13 h.

David Cameron nunca entró en ese círculo. Solía correr por el parque St. James durante su mandato desde 2010 a 2016, en ocasiones junto al entrenador de los famosos Matt Roberts y siempre con personal de seguridad al que no le costaba seguirle el ritmo. Alastair Campbell, jefe de prensa del primer ministro Tony Blair, que también empezó a correr mientras estaba en el Gobierno tras un susto cardíaco, les sacó ventaja a los servicios de seguridad durante la maratón de Londres de 2003. A Campbell se le asignó un oficial de los servicios especiales, pero lo abandonó en el km 5. “Es un momento del que estoy orgulloso y nunca lo olvidaré”, escribió en el *The New European* en 2020. ¿El tiempo de Campbell? 3:53 h. “Acabarla fue una de las mejores sensaciones de mi vida, aseguro.”

CUANDO EL CUERPO FLOJEA

Correr puede venir bien para despejar la mente a los presidentes, pero al personal de seguridad solo les da dolores de cabeza. Durante sus 31 años como agente del

LA POLÍTICA
SIEMPRE HA ESTADO
MEZCLADA CON LA
TERMINOLOGÍA
DEL DEPORTE DE
COMPETICIÓN,
ESPECIALMENTE DE
LAS CARRERAS

David Cameron, Jeremy Hunt, Tony Blair, Kyrsten Sinema y George W. Bush son corredores habituales.

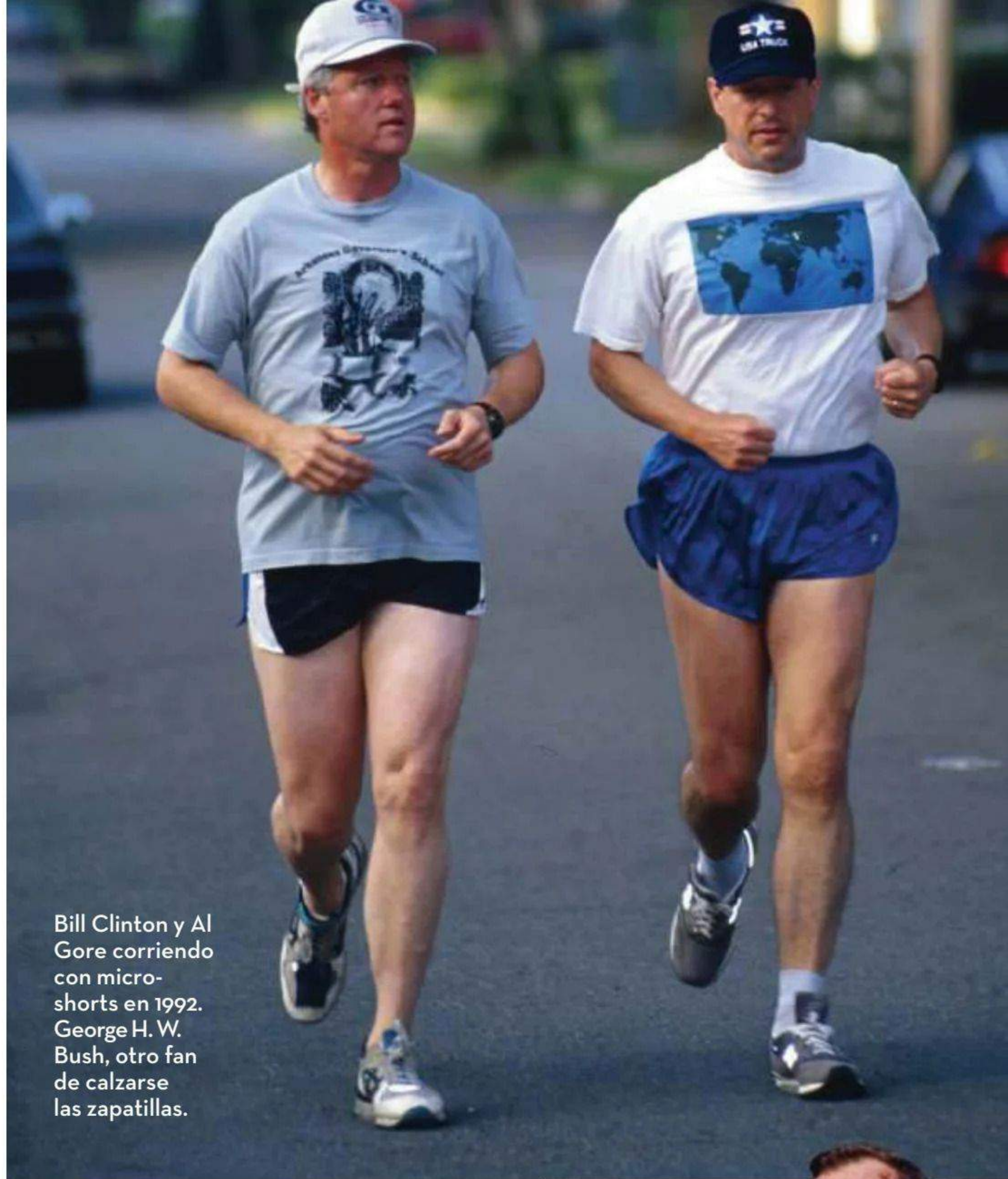
Servicio Secreto, Nick Trotta ha ayudado a cuidar de cuatro presidentes, incluidos los dos Bush. George W. Bush era un fanático. Correr le ayudó a dejar de beber en los años 70, tenía una marca personal de maratón de 3:44 h, y como presidente corría seis días a la semana, incluso, en la cinta instalada en el Air Force One. Que pudiera salir a correr durante media hora implicaba a un equipo de 50 personas, explicaba Trotta, incluyendo médicos, francotiradores y agentes simulando ser corredores normales.

A Bill Clinton también le encantaba el running. Cuando era gobernador de Arkansas se le fotografió corriendo junto a Al Gore en 1992, ambos ataviados con unos pantalones muy cortos. Eran compañeros de carreras en más de un sentido, ya que el año siguiente Clinton seleccionó a Gore como vicepresidente cuando fue elegido presidente. Ese atuendo no le habría valido a la ex gobernadora de Alaska y nominada a vicepresidenta en 2008 Sarah Palin, a quien le gustaba salir a correr en su estado natal a temperaturas bajas, llegando a los -30 °C. Llegó, incluso, a llamar Track ('pista') a su primer hijo.

Correr con todo un séquito también tiene cosas buenas y si no que se lo digan a Justin Trudeau. El primer ministro canadiense sale a correr hasta 6 días a la semana, a menudo junto a su veterano fotógrafo oficial Adam Scotti, quien afirma que nada nunca está preparado y que todas las fotos que hace son para los archivos de los primeros ministros. Pero esta afirmación olía un poco a chamusquina cuando en 2017 salieron a la luz unas instantáneas de Trudeau pasando por detrás de la graduación de un instituto mientras corría por Stanley Park en Vancouver. "Los chavales me vieron y me giré y les dije 'hola'. Son cosas que a veces pasan", dijo Trudeau, cuando las fotos, bastante bien encuadradas, todo sea dicho, se hicieron virales.

Sin embargo, meterse en un mundillo en el que no se está cómodo no siempre acaba bien. La tardía y breve incursión en las carreras del primer ministro Gordon Brown en 2009 fue más una estrategia de marketing que de mejorar la marca personal. El ex jugador de rugby, que en su mejor momento parecía demacrado, solía parecer que estaba a punto de colapsar. Y eso fue lo que el presidente George Bush padre hizo durante una carrera en Camp David en 1991, provocando una alarma nacional. Y el mismo destino sufrió el presidente Nicolas Sarkozy en julio de 2009 durante una carrerita cerca de su retiro de fin de semana en el Palacio de Versalles, lo que fundió su reputación como una fuerza de la naturaleza con gafas de aviador. ¿Le costó la reelección? Se podría decir que no, cosa que no puede decirse del pobre Jimmy Carter. Al mismo tiempo que el boom del running en los 70 hizo que casi 25 millones de estadounidenses empezaran a correr, Carter fue sin duda el abuelo de los líderes que corrían, pues hacía más de 80 km a la semana. Pero un día de septiembre de 1979 seguramente hubiera preferido haberse quedado jugando al ajedrez en el despacho oval. Al intentar superar su marca personal de 50 minutos en una subida de 10K en Maryland, el presidente empezó a tambalearse hacia mitad de la carrera y se desmayó.

Esa era vivió en primera persona la inauguración de la carrera política más famosa y larga del mundo: la Capital Challenge. Se trata de una carrera benéfica de 5 km en el parque Anacostia, al sur de Washington DC, abierta para miembros del Gobierno y de los medios. Vicepresidentes como Mike Pence, Al Gore y Dan Quayle están entre los



Bill Clinton y Al Gore corriendo con micro-shorts en 1992. George H. W. Bush, otro fan de calzarse las zapatillas.

pesos pesados políticos que la han corrido. Jeff Darman ha sido el director de la carrera durante 41 años, un periodo, dice, que ha hecho que la élite política se enamorara de correr. ¿Con la competitividad de la política no se vuelve problemático? "La mayoría no deja que la competitividad les gane", sugiere Darman. "Algunas veces, y no diré nombres, cuando pierden o cuando creen que van a perder, deciden abandonar". Hace muchos años hubo un incidente de manipulación de dorsales por parte de un miembro del Congreso que le dio su número a un miembro de su equipo, recuerda Darman. Otro año, un senador empezó a correr minutos antes del pistoletazo de salida. Pero aparte de esas dos anécdotas, es algo divertido y con tiempos bastante increíbles.

La senadora de Arizona, Kyrsten Sinema, de 47 años, prácticamente es la reina de la carrera entre las mujeres: ha sido la mujer más rápida en ocho ocasiones y puede afirmar que es una de las políticas corredoras más prestigiosas del planeta. En 2013 se convirtió en el primer miembro del Congreso en completar un ironman y, seis años después, batió su propia marca en Nueva Zelanda, acabando en 12:59:58 h. La parte de la maratón la terminó en 4:27:08 h.

LOS TRAMPOSOS

Cuando hablamos de resistencia, el nombre del exparlamentario australiano Pat Farmer resuena con fuerza. El año pasado completó una infernal carrera de 14.000 km alrededor del perímetro de Australia con una media de 80 km al día bajo temperaturas de hasta 42 °C para concienciar sobre las problemáticas de las comunidades indígenas. Fue la



última de una larga lista de carreras extremas que incluían una de 20.000 km desde el polo norte al polo sur y 5.000 km a través de América. Farmer fue miembro de la Cámara de Representantes entre 2001 y 2010 y fue secretario parlamentario de Educación, Ciencia y Entrenamiento durante tres años. Sigue conectado con la política. El día que habló con RW se había reunido también con el primer ministro australiano Anthony Albanese, que se le unió en la base del Uluru para la última parte de su tour de Australia en octubre de 2023. “Cuando empecé a trabajar en el Parlamento los corredores éramos una minoría”, cuenta. “Pero correr es contagioso, me veían llegar al Parlamento con la ropa de deporte y querían participar”. Pero sabe perfectamente que no todos los políticos que se calzan las zapatillas lo hacen por los beneficios de la carrera y ese oportunismo descarado le molesta. “Es impresionante cómo se puede ver a muchos políticos corriendo por el parque cuando hay elecciones a la vista”, afirma. “Es como el cliché de los políticos que besan bebés. La honestidad y la autenticidad son clave, lo contrario vuelve loca a la población”.

Lo que nos lleva, de manera inevitable, a hablar de Boris Johnson, un hombre que redefinió el vestuario del corredor en su mandato, como también lo hizo con la brújula moral. Un cárdigan de lana, calcetines de vestir, una bandana, pantalones largos... Todo valía, salvo ropa de deporte decente. En un ácido artículo del *Huffington Post* se acuñó el término ‘microcardio’ para designar la moda de Johnson de correr, vestido de traje, desde la puerta del coche en el que le llevaban hasta la puerta principal, justo la distancia suficiente para que le hicieran una foto. Parris dice que es normal que haya algo de performativo en el hecho de que algunos políticos corran, pero que cuantificar el capital político que proporciona no es sencillo. “Si ver a Boris Johnson tambalearse por la calle con su extraño caminar es bueno o malo para su imagen no lo tengo claro”, señala Parris.

El microcardio de Johnson y su poco convencional equipación están a años luz de los crímenes más horribles cometidos en nombre de correr por parte de los políticos. En enero de 2023, en una encuesta de X se hizo la siguiente

pregunta: “¿Quién ganaría una maratón entre Paul Ryan (ex presidente de la Cámara de Representantes de EEUU) y George Santos?”. Y esta era para puristas, ya que el tuit se burlaba de la excéntrica fábula del congresista republicano George Santos, quien se descubrió que había falsificado prácticamente todo su CV y fue posteriormente expulsado del Congreso. Y el nominado a la vicepresidencia Paul Ryan, quien en 2012 afirmó en una entrevista para la radio que había corrido una maratón en “dos horas y cincuenta y pico minutos”. Esto levantó ampollas entre los maratonianos, porque para uno su marca personal queda grabada a fuego en la memoria. Al final se supo la verdad: Ryan solo había corrido una maratón y fue en 1990, cuando el veinteañero acabó en poco más de cuatro horas.

La mentira del político mexicano y aspirante a la presidencia en 2006 Roberto Madrazo fue más descarada. Su 2:41:12 h en la categoría de menos de 55 años en la maratón de Berlín de 2007 le consiguió el puesto 146 de los más de 40.000 participantes. También era una hora menos que su

marca personal y el análisis de sus zancadas reveló que había hecho un tramo de 14 km en solo 21 minutos. Madrazo, veterano con casi 40 maratones a sus espaldas y una enrevesada reputación política, fue descalificado por hacer trampa.

Por suerte, Madrazo, Ryan y Johnson y compañía son minoría. La mayoría de los políticos que corren lo hacen por salud, forma física, algo de contraste y un poco de paz frente a la corrosiva tensión del discurso político moderno. Y para los que capitalizan las carreras para sacar rédito político ¿es realmente tan malo? Buscan

nuestro apoyo, pero también apoyan al deporte mientras lo hacen. La hipocresía es el homenaje que el vicio le hace a la virtud, o eso dicen.

Puede que la lección más importante que se saca es la de la gestión del tiempo. Sean cuales sean los motivos, los políticos están sacando cada vez más tiempo en sus apretadas agendas políticas para salir a la calle y correr. Y tal y como dijo una vez George W. Bush: “Si el presidente de EEUU puede sacar tiempo, cualquiera puede hacerlo también”. 

NO TODOS LOS
POLÍTICOS SE
CALZAN LAS
ZAPATILLAS
POR EL PLACER
DE CORRER

LAS MARCAS POLÍTICAS



Jo Swinson
La ex líder liberal-demócrata tiene el récord de maratón de las parlamentarias británicas: 3,57.



Pedro Sánchez
Corrió la Carrera Contra la Violencia de Género (5K) en 27:33.



Wesley Korir
El parlamentario keniano ganó la maratón de Boston: 2:12:40 h.



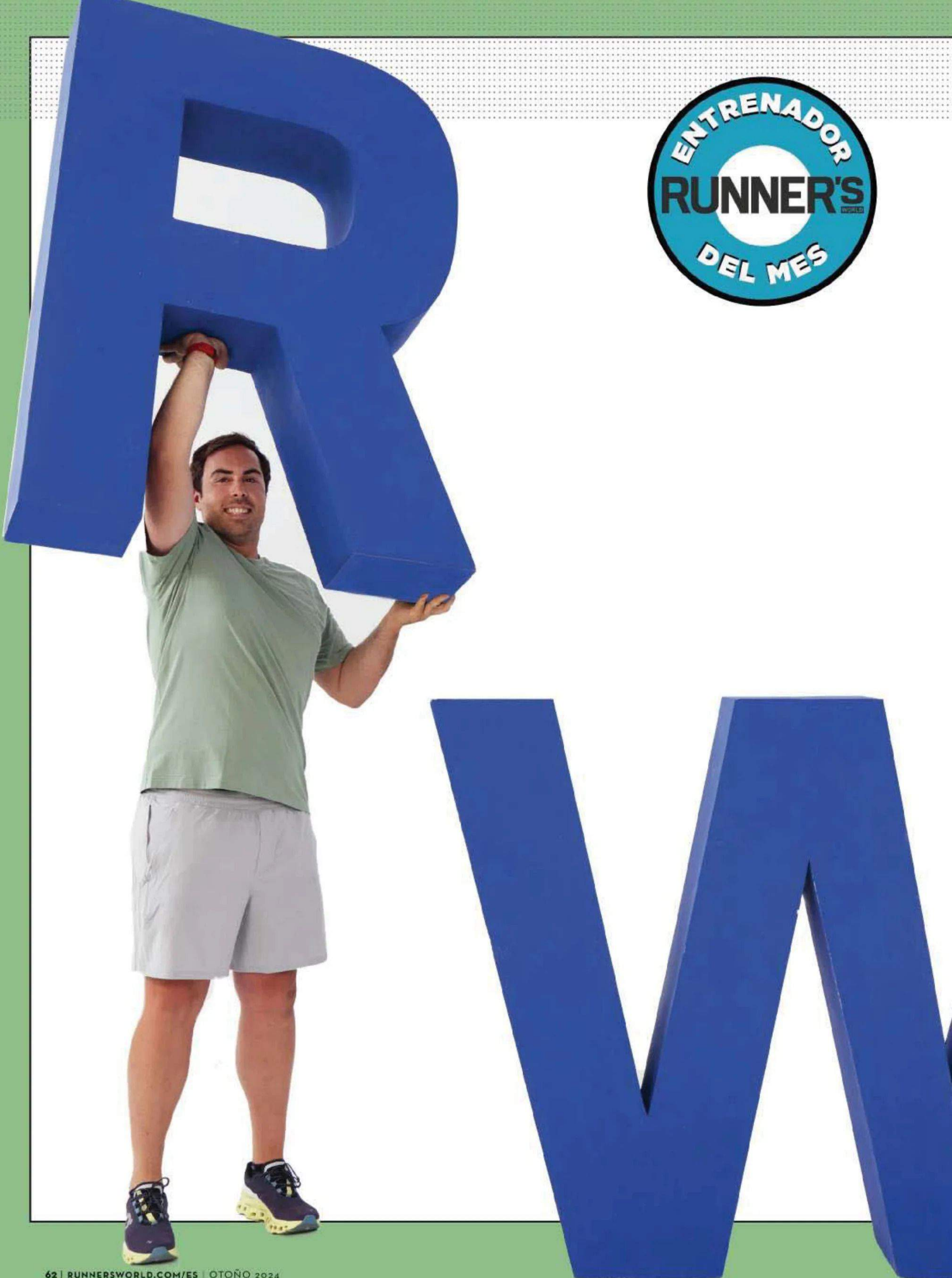
George W. Bush
En 1993, corrió una maratón en un tiempo de 3:44:52 h.



Justin Trudeau
El líder canadiense corrió una 5K en 22:37 minutos en 2017.



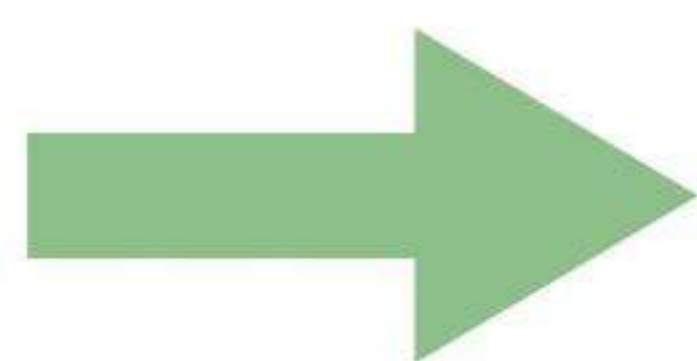
Pat Farmer
En 1999, el ex parlamentario australiano batió el récord de los 10.000 km en 147 días.



RUTINAS PARA RETRASAR LA FATIGA Y EVITAR LESIONES

JAVIER ABREU, ENTRENADOR PERSONAL CON GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE, NOS ENSEÑA A FORTALECER LA MUSCULATURA PROFUNDA PARA EVITAR LAS DEBILIDADES QUE NOS IMPIDEN PROGRESAR COMO CORREDORES.

Por LOLA LÓPEZ Fotografía ANA RUIZ



Comienza un nuevo curso. Con el calendario de carreras de la temporada ante nosotros, llega el

momento de volver a la normalidad después de los meses de verano y del calor que nos ha obligado a bajar de revoluciones en los entrenamientos.

Entre los objetivos de la mayoría de los corredores están no lesionarse, correr sin dolor y resistir más tiempo la fatiga. Por ese motivo, contamos en estas páginas con Javier Abreu (@abreu1991), entrenador personal con grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFYD), pero también entrenador nacional de triatlón y entrenador NSCA, entre otros. Abreu nos ha preparado una serie de rutinas con diferentes sesiones de trabajo para fortalecer aspectos que fallan

en los corredores populares y que hacen que la fatiga se apodere de los runners en sus entrenamientos y carreras. En estas páginas te mostramos dos de ellas: estabilidad y control abdominal, y fortalecimiento de piernas para evitar las lesiones. En la web de RW puedes encontrar más rutinas de Javier Abreu que harán que te conviertas en un atleta más competente.

El propio Javier nos cuenta qué le motiva a la hora de elaborar sus entrenamientos.

¿Qué te hizo ser entrenador personal?

Siempre me gustó el deporte de alto rendimiento y me llamaba la atención cómo los atletas élite eran capaces de conseguir resultados tan increíbles. Me vi motivado en la búsqueda de los métodos que usaban para aplicarlos de manera individual conmigo mismo primero, y luego con otras personas que buscaran un objetivo deportivo o mejora física, siempre adaptándolo al nivel de cada uno. Cada cliente es único y su cuerpo responde de una manera cada día, hay que saber escuchar y adaptar los entrenamientos.

¿Qué es lo que siempre recomiendas a tus deportistas?

Siempre aconsejo que, se haga más o se haga menos deporte, se disfrute y que aprecien los entrenamientos que realicen. Todos pasamos por una etapa friki donde nos comparamos y buscamos la mejora constante de tiempos, volumen de entrenamiento, etc. Pero eso solo nos mantiene motivados durante un corto periodo de tiempo y no es sano a nivel mental, ya que, en nuestra vida, atravesamos momentos de más rendimiento o menos.

¿Por qué el trabajo de fuerza es tan importante en el running?

La fuerza es importante para el día a día, no solo en el running. Las principales lesiones que se producen en la carrera son por debilidades musculares provocadas por una descompensación de movimientos repetitivos. Además, el corredor popular no es asiduo al entrenamiento de fuerza y empieza a correr sin ninguna base muscular; el tener lesiones se convierte en una lotería. Otra razón es que cuando estamos en carrera se fatigan otros grupos musculares aparte de las piernas, y son estos los que nos hacen llevar malas posturas; en definitiva, una mala técnica.



PARA VER EN TU MÓVIL ESTOS ENTRENAMIENTOS PARA FORTALECER LA MUSCULATURA INTERNA, REDUCIR LA FATIGA Y EVITAR LESIONES, ESCANEA ESTE CÓDIGO.

RUTINA 1 ABDOMEN

RUTINA Haz 3 rondas de esta rutina 2 o 3 veces por semana. Entre 10-12 repeticiones por ejercicio.

OBJETIVO Con estos ejercicios tendrás un recto abdominal más fuerte, lo que evitará las molestias lumbares que tanto lastran a la mayoría de los corredores y de la población en general. "La musculatura lumbar siempre está más activada y fuerte que el recto abdominal. Por ello debemos fortalecer el abdomen para ayudar al lumbar a evitar las molestias.

MATERIAL NECESARIO Banda de resistencia, balón, mancuerna, banco o silla.



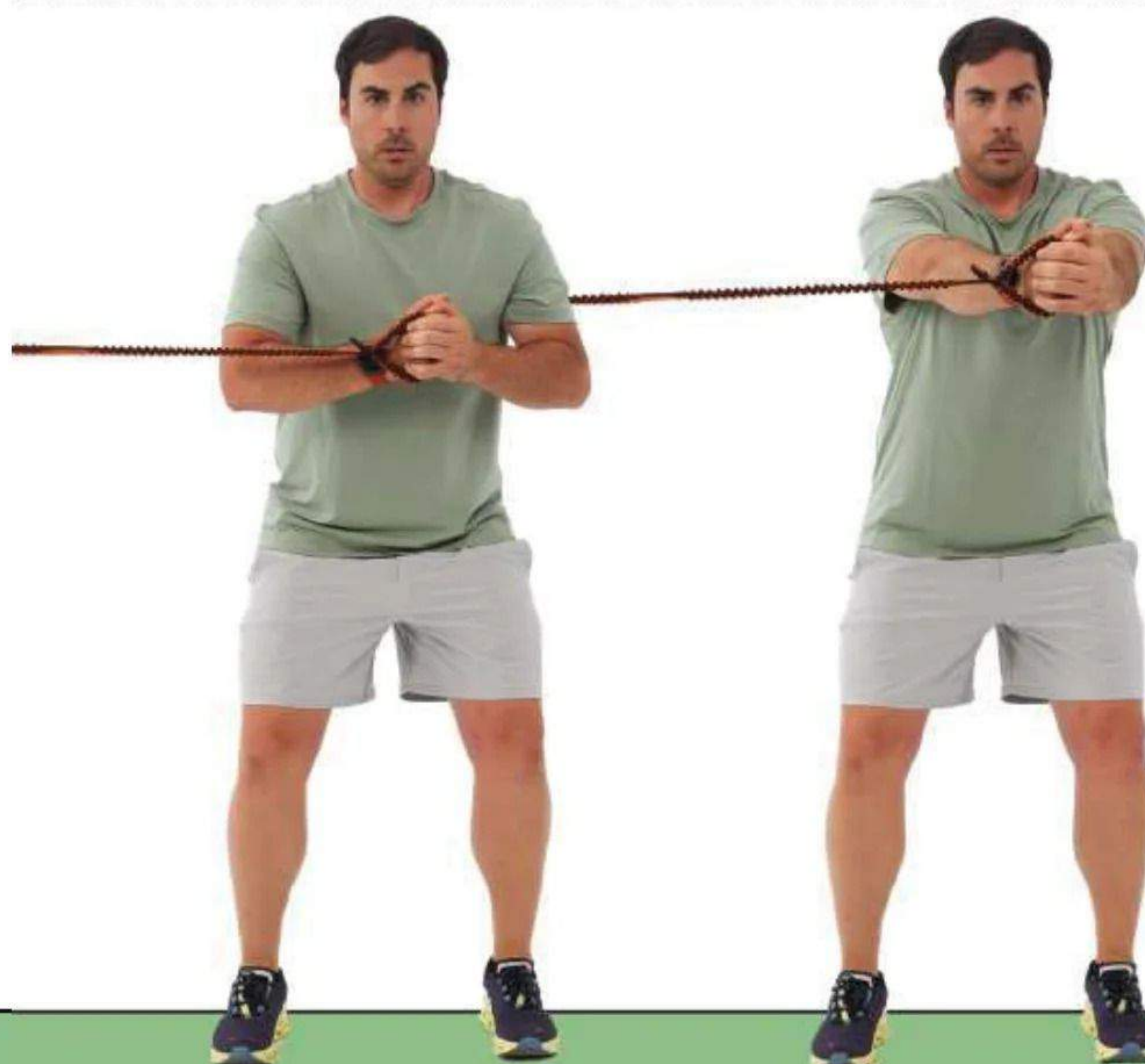
CONTROL ABDOMINAL TUMBADO

Sujeta la banda en un punto fijo y lleva los brazos extendidos por detrás de la cabeza a la vez que llevas la rodilla contraria al pecho. La clave aquí es mantener una pelvis y columna absolutamente estables.



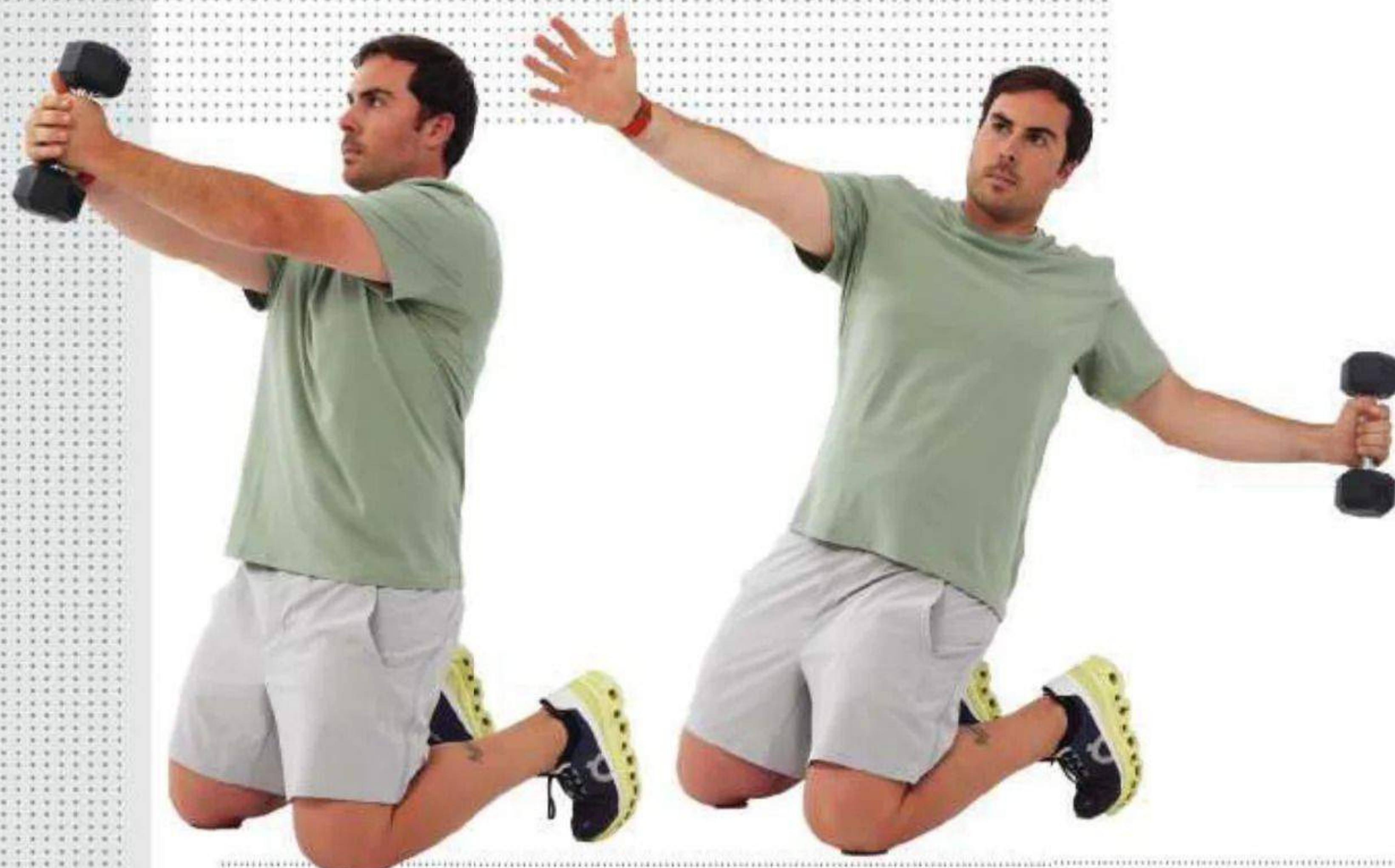
ESTABILIDAD ABDOMINAL EN CUADRUPEDIA

En cuadrupedia, mantén una pierna elevada sujetando un balón medicinal, mientras tocas el hombro con la mano contraria.



PRESS PALLOF

Piernas ligeramente flexionadas, agarra la banda con los brazos flexionados y extiéndelos completamente, siempre a la altura del pecho. Aguanta el ejercicio 2-3 segundos. Cuanto más aguantes, más intenso será el ejercicio.



ROTACIONES CON MANCUERNA

De rodillas, sujeta una mancuerna de 5k, como mínimo, con las dos manos. Realiza una rotación del core con el brazo estirado. Cambia de brazo.



ELEVACIÓN DE MANCUERNA EN POSICIÓN DE CABALLERO

Realiza la elevación de mancuerna con ambas manos. Aguanta dos o tres segundos y baja controlando el movimiento. Este ejercicio mejora la fuerza base y refuerza los músculos implicados: hombro y tríceps.



“LAS
PRINCIPALES
LESIONES
EN CARRERA
SE DEBEN A
DEBILIDADES
MUSCULARES”



PLANCHA EN BANCO

Realiza una plancha con los brazos estirados y los pies sobre un banco o una silla. Deja caer una pierna del banco pero sin que toque el suelo. Aguanta 15 segundos. Cambia de pierna.

**“PARA AMPLIAR
LAS DISTANCIAS
EN RUNNING DEBES
HACER SALIDAS
CADA VEZ UN POCO
MÁS LARGAS Y
POR DEBAJO DEL
UMBRAL (ZONA 2).**



ADUCTORES EN EL SUELO

Boca arriba, engancha una banda en la punta del pie y realiza de manera unilateral aperturas y cierres a una pierna. Cambia de pierna.



ISOMÉTRICOS DE ABDUCTORES

Haz una plancha lateral y apoya la pierna que queda arriba en un banco. La pierna de abajo elevada, sin tocar el suelo. Aguanta 30 segundos.

ABDUCTORES CON GOMA

En el suelo y boca arriba, realiza abducciones separando una pierna de la otra de dentro afuera.

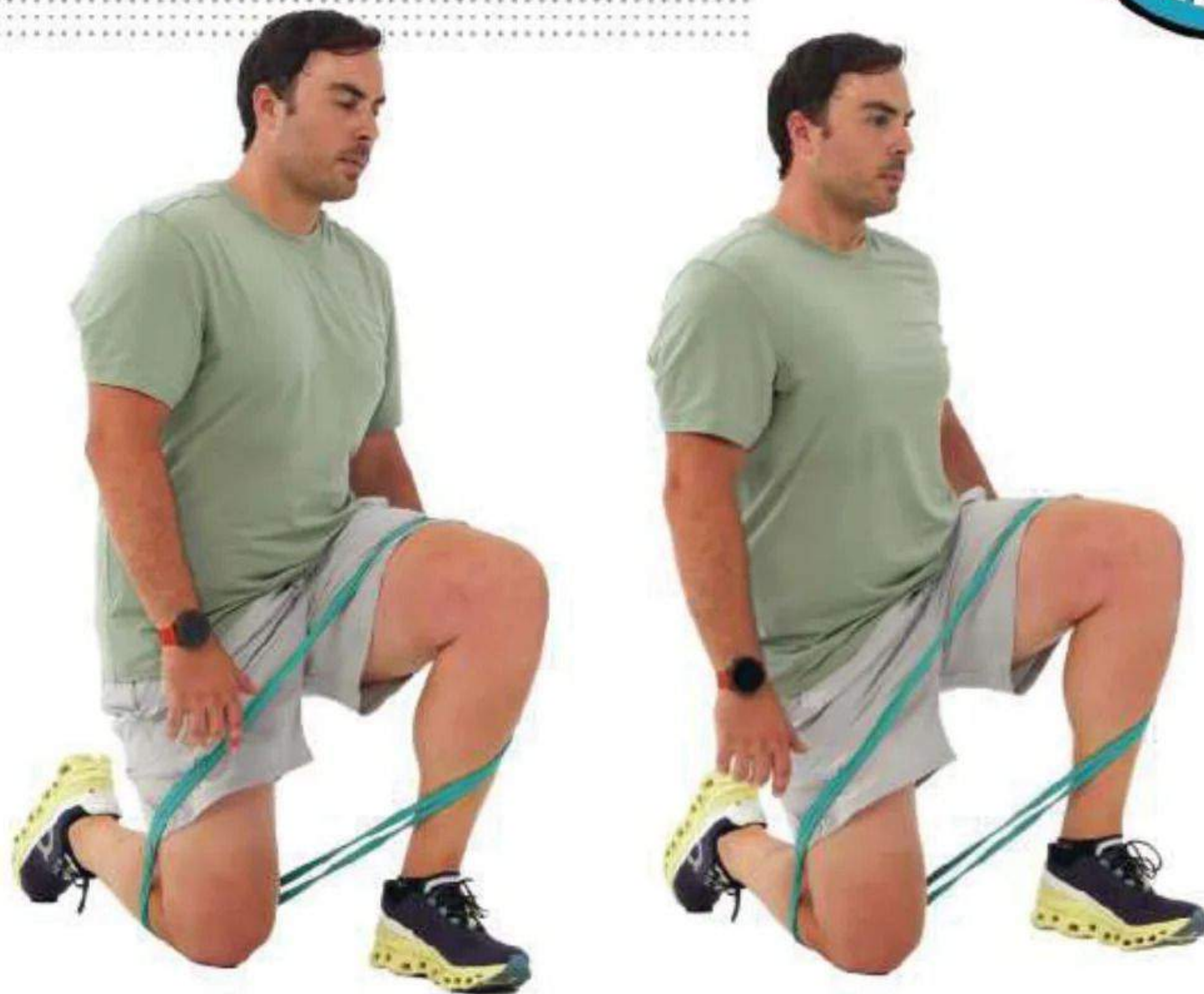


RUTINA 2 PIERNAS

OBJETIVO Estos ejercicios están enfocados a ganar fuerza en las piernas. Para ello se va a activar la musculatura específica que no se suele trabajar tanto durante la carrera y que, si no está fuerte, puede producir lesiones en aductores (tendinitis en la cintilla iliotibial), abductores (irritación en la pata de ganso), psoas, femoral (tendinitis rotuliana) y sóleo (exceso de sobrecarga o un dolor agudo en la zona).

RUTINA Realiza tres días a la semana. Haz 2-3 series y entre 10 y 12 repeticiones por ejercicio.

MATERIAL Banda elástica, goma y banco.



ELEVACIONES DE PIERNA CON GOMA

En posición de caballero, pasa una goma por encima de la pierna delantera. Eleva la pierna, intentando ser estable, y aguanta unos segundos arriba y repite. Cambia de pierna.



FLEXIÓN DE RODILLA

En el suelo y boca abajo, pon una banda al tobillo y lleva el talón hacia el glúteo. Realiza la flexión de rodilla y activa el femoral. Baja a la posición inicial y repite. Cambia de pierna.

FLEXIÓN- EXTENSIÓN DE SÓLEO

En sentadilla isométrica, apoyado en una silla o banco si lo necesitas, realiza extensiones y flexiones de tobillo (ponerse de puntillas y bajar) para activar el sóleo. Mantén 2 o 3 segundos de puntillas antes de bajar.





LOS MEJORES

JUEGOS DE ESPAÑA

El atletismo español iguala en París las cuatro medallas de Barcelona con el oro conjunto de Álvaro Martín y María Pérez, y dos medallas individuales, en la marcha y el triunfo de Jordan Díaz en el triple salto.

Por Ismael Pérez

El atletismo español culminó en París los mejores Juegos Olímpicos de la historia dentro de una actuación discreta de la delegación española, con solo 18 medallas, de las que cuatro las aportó el deporte rey con dos oros, una plata y un bronce, exactamente igual que hace 32 años en Barcelona 92, pero con otros cinco puestos de finalistas –entre los ocho primeros– que la colocaron en el undécimo puesto tanto en el medallero como en la clasificación por puntos, con el quinto puesto entre los países europeos tras Gran Bretaña, Italia, Países

Bajos y Alemania, en una clasificación en la que EEUU triplicó al segundo y se apuntó hasta 14 medallas de oro.

A TOPE DE MARCHA

Los mayores éxitos de España no llegaron en el Stade de France, sino en la explanada que se extiende hacia Trocadero, a los pies de la Torre Eiffel, donde el primer día de atletismo, el 1 de agosto, la marcha atlética española mostró su poderío con sus dos dobles campeones del mundo, Álvaro Martín y María Pérez, que resistieron la presión de

los favoritos y consiguieron subir al podio. El extremeño de 30 años se mantuvo en el grupo de cabeza, hasta que en el kilómetro 17 resistió entre los tres primeros, con el ecuatoriano Daniel Brian Pintado y con el brasileño Caio Bonfim, dos viejos conocidos. El primero se mostró más fuerte y se escapó hacia el oro en 1:18:57 h, mientras Martín supo sufrir y, aunque se le escapó la plata por solo dos segundos, conservó por solo uno el podio ante el ataque final del italiano Massimo Stano, el ganador en Tokio. Solo unos minutos después, María Pérez se puso en la línea de salida de

LOS CINCO DIPLOMAS DE ESPAÑA EN ATLETISMO

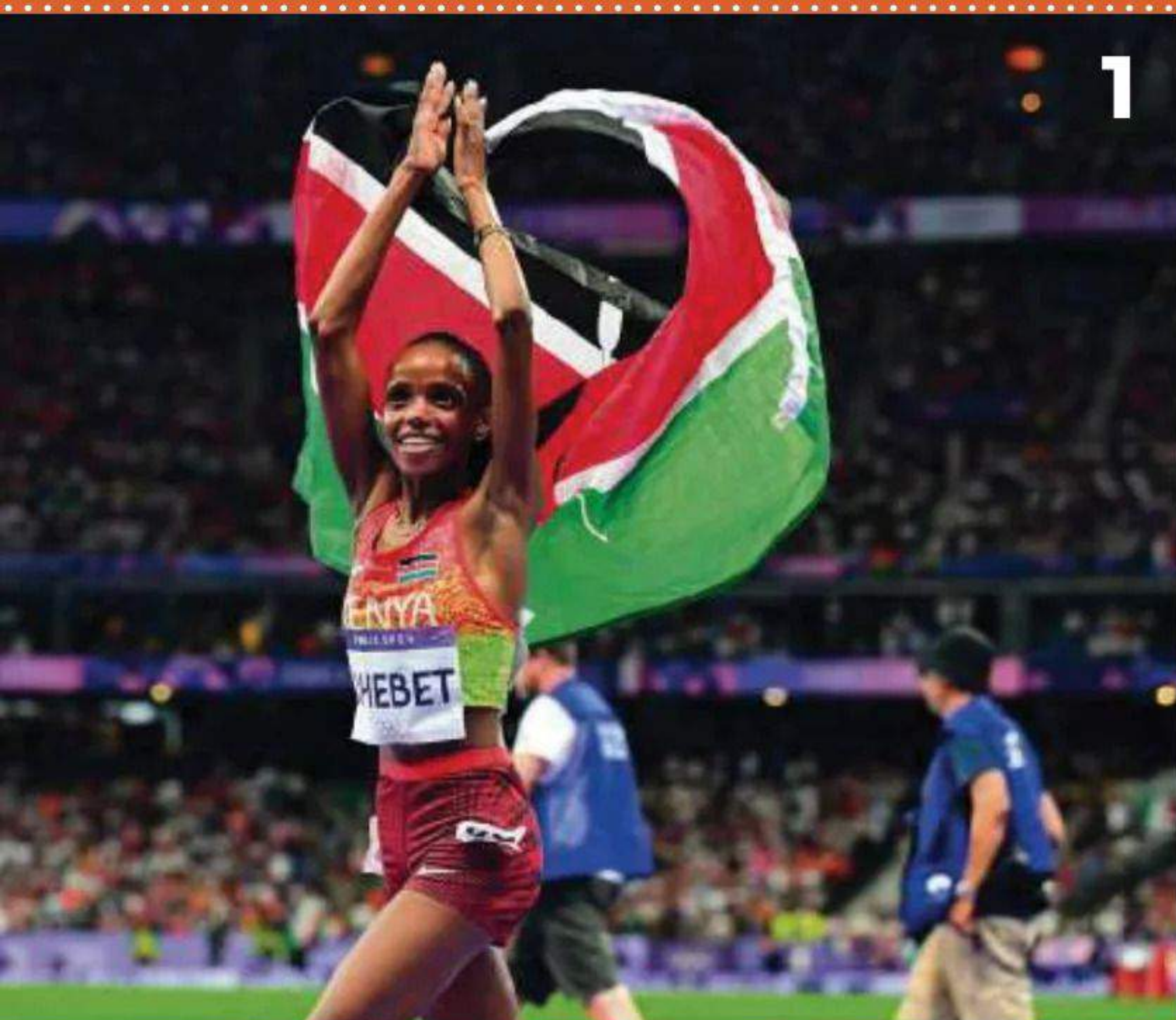
Además de las cuatro medallas, España rozó la presea con Quique Llopis, que terminó cuarto en 110 vallas. Además, Mohamed Attaoui fue quinto en 800 m. Ana Peleteiro no pudo repetir su bronce de Tokio y fue sexta en triple salto. Yulenmis Aguilar, sexta en jabalina y Laura García-Caro, séptima en 20 km marcha cerraron el quinteto.



los 20 kilómetros, una prueba que se rompió mucho antes con el ataque de la china Jiayu Yang, que terminó ganando en 1:25:54 h, con 25 segundos de ventaja sobre la española, que se destacó del resto y aguantó la embestida final de la australiana Jemima Montag. La plata de María Pérez tiene especial mérito en un año plagado de lesiones y problemas físicos que le hicieron perderse tres meses de marcha y entrenar un 40% menos que en 2023. Los dos juntos, además, ganaron una semana después la medalla de oro en el nuevo relevo mixto en distancia maratón, donde su victoria resultó clamorosa. Martín anunció después su retirada del atletismo tras haber ganado todos los oros posibles, olímpico, mundial y europeo, mientras la granadina de 28 años intentará seguir agrandando su palmarés en Los Ángeles.

UN SALTO CUALITATIVO

En el estadio, la cosecha la culminó Jordan Díaz, nacido en Cuba hace 23 años, haciendo historia en el triple salto y que dominó la final con un brinco extraordinario en el primer intento. Fueron 17,86 metros, sumando los 6,44 m del hop, los 5,33 m del step y los 6,09 m del jump tras entrar a tabla a 38 kilómetros por hora. Una muestra de su talento que le sirvió para ganar por solo 2 centímetros a su archienemigo portugués Pedro Pablo Pichardo. Con el suelo mojado, no alcanzó los 18,18 m del duelo del Europeo de Roma, pero sí alcanzó la gloria olímpica que nadie le quitará. →



1



2



3



4



5

1 EL DOBLETE DE BEATRICE CHEBET

La atleta keniana se convirtió por sorpresa en la reina del fondo en pista al ganar tanto los 5.000 como los 10.000 m y tumbar la estrategia de las kenianas en un año en el que se convirtió en campeona mundial de cross y en la primera mujer en bajar de 29 minutos en las 25 vueltas al tartán.

2 EL ORO QUE LE FALTABA A GRANT HOLLOWAY

Después de ser tres veces campeón mundial en los 110 m vallas, al estadounidense le faltaba el

oro olímpico, que logró en París con una de sus imponentes salidas de tacos que dejan atrás a todos sus rivales. Aunque Llopis fue cuarto.

3 LA PRODIGIOSA MAHUCHIKH

La saltadora ucraniana Yaroslava Mahuchikh no ha bajado su rendimiento a pesar de tener que salir de su país por la guerra, y este verano rompió el viejo récord mundial de salto de altura de Stefka Kostadinova de 1987 al saltar 2,10 m, aunque en París le sirvieron los 2 metros para el oro.

4 SIFAN HASSAN EMULA A ZATOPEK

La neerlandesa volvió a ganar tres medallas olímpicas como en Tokio, aunque esta vez lo hizo aún más difícil y cambió los 1.500 m por el maratón. Tras lograr dos bronce en 5.000 y 10.000. Y solo 33 horas después de su segunda medalla en la pista, se impuso en 2:22 h a las mejores en el 42K.

5 COLE HOCKER DA LA SORPRESA

Jakob Ingebrigtsen y Josh Kerr cruzaron declaraciones todo el invierno, hasta que el estadounidense Cole



6



Hocker se coló en la última recta de 1.500 m después de una apuesta de ritmo fuerte que quemó al noruego, que luego ganó los 5.000.

6 FINAL DE 800 PARA LA HISTORIA

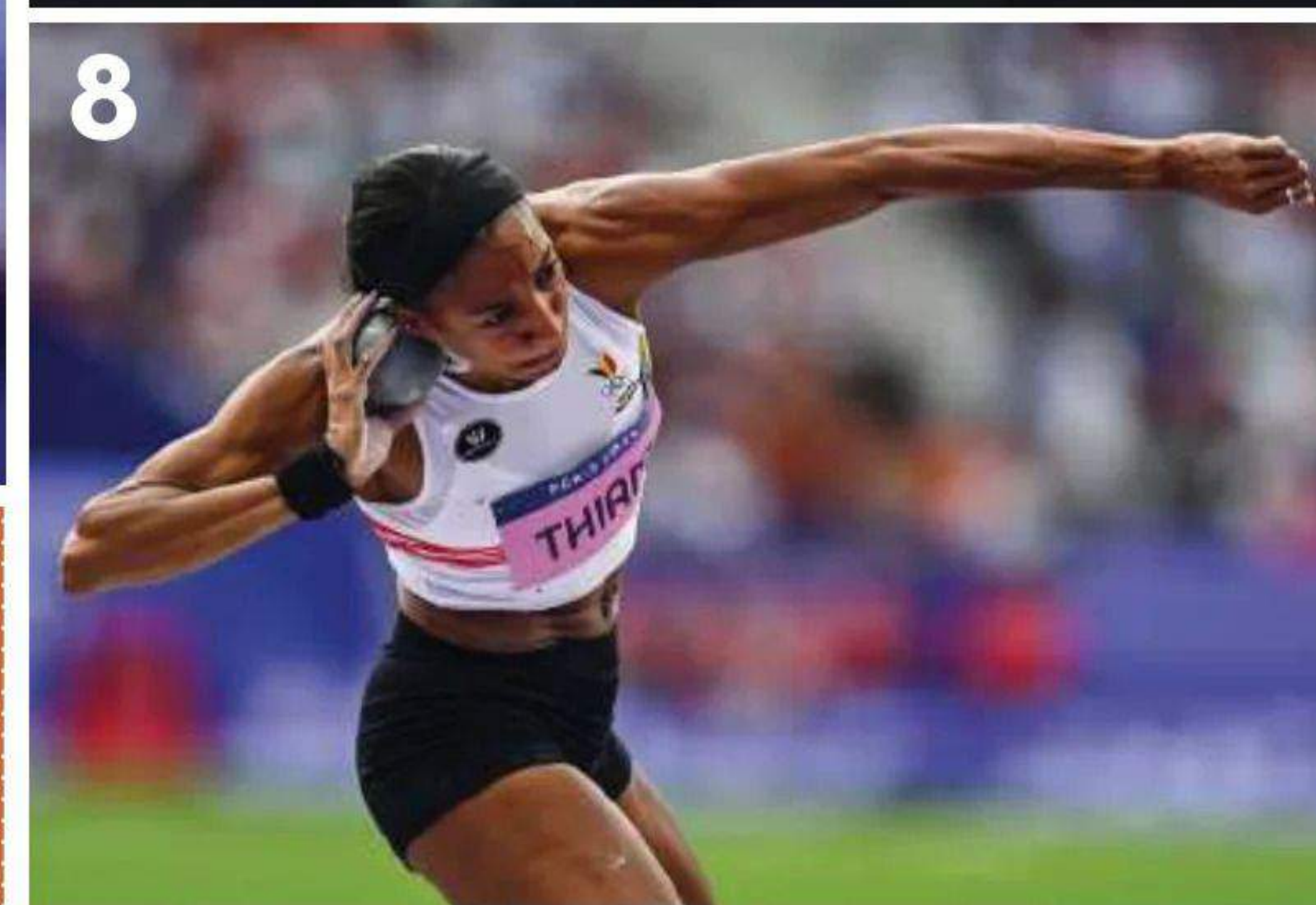
El keniano Emmanuel Wanyonyi ganó una final vertiginosa de 800 m en 1:41,19 min, cerca del récord mundial de Rudisha, con cuatro hombres bajando de 1:42 y seis de 1:43. El cántabro Mohamed Attaoui terminó quinto.

7 RÉCORD REDONDO DE DUPLANTIS

El sueco abrochó su segundo oro olímpico con un récord mundial de 6,25 metros, su novena plusmarca en la pértiga, y al cierre de esta edición ya había alcanzado 6,26 metros.

8 LOS TRES OROS DE NAFI THIAM

La atleta belga Nafissatou Thiam logró a los 30 años el tercer oro olímpico en el heptatlón, la prueba de las atletas más completas, algo que no pudo alcanzar ni siquiera



Jackie Joyner-Kersey, cuyo récord mundial de 7.291 puntos es lo único inalcanzable.

9 TAMIRAT TOLA GANA EL MARATÓN MAS DURO

El etíope llegó como suplente de su país y dominó con gran suficiencia un maratón con un circuito durísimo en el que batió el récord olímpico con 2:06:26 h. Kenenisa Bekele llegó en el puesto 39, y Eliud Kipchoge ni siquiera terminó.

10 EL EXOTISMO DE JULIEN ALFRED

Llegada desde Santa Lucía, una isla de menos de 200.000 habitantes, aunque formada en el sistema universitario estadounidense, Julien Alfred dio la sorpresa en los 100 m lisos y con 23 años ganó el hectómetro

con 10,72 s y derrotó a la estadounidense Sha'Carri Richardson, que cayó presa de los nervios.

11 NADEEM Y LA JABALINA

Los lanzamientos dejaron de ser territorio europeo. El paquistaní Arshad Nadeem, formado en el cricket, batió el récord olímpico con 92,97 m después de que el indio Neeraj Chopra, oro en Tokio, le ayudara a conseguir una jabalina.

12 LA VICTORIA IMPOSIBLE DE LYLES

Después de 99 m por detrás, Noah Lyles ganó los 100 m lisos en el último y por milésimas tras correr en 9,79 s, como Kishane Thompson, pero sus Juegos no le colmaron. Después, Letsile Tebogo le ganó en los 200 m, en que corrió enfermo. 



Tu mejor versión



FITNESS • EQUIPAMIENTOS DEPORTIVOS • NUTRICIÓN
MODA • BELLEZA • TECNOLOGÍA

¡Ya a la venta!



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegam
O escanea el código QR.

RELOJ Y GPS

Los relojes inteligentes para correr son cada vez más funcionales y proporcionan una información muy completa. Hemos probado los más destacados para que encuentres el que mejor se adapta a ti.

ASÍ FUE EL TEST

El equipo de Runner's World ha probado los principales relojes GPS para correr del mercado y ha recorrido cientos de kilómetros en el proceso. Los sometimos a todo tipo de pruebas, desde carreras urbanas hasta de ultrafondo, y en todas partes, desde entornos de ciudad hasta los más remotos, y también bajo cualquier condición meteorológica. Además, exploramos la funcionalidad de cada modelo, desde su uso como simples cronómetros a minilaboratorios de ciencias del deporte, guías en la naturaleza o entrenadores de muñeca, para analizar si sus características merecen la inversión.

AMAZFIT ACTIVE

129,90 euros, es.amazfit.com

DURACIÓN DE BATERÍA: 14 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 44,5 mm

PESO: 24 g

PUEDE SUMERGIRSE HASTA: 50 m

ADEMÁS: Pantalla táctil en color brillante; diseño sencillo; amplia gama de métricas de carrera.

COMBINA LA FUNCIONALIDAD de un smartwatch con una impresionante gama de herramientas de seguimiento de carrera y bienestar. En realidad, ofrece mucho a un buen precio. Eso incluye todas las métricas a mitad de carrera, además de lecturas para la carga de entrenamiento, las estimaciones de VO_2 máximo y las recomendaciones de tiempo de recuperación. Además, este modelo también te permitirá importar diferentes rutas a través de tu smartphone. Su diseño es ligero, compacto y fácil de llevar 24/7, y la pantalla táctil HD-Amoled es sensible y fácil de leer. Otro punto a su favor es la duración de la batería, que es buena: en las pruebas realizadas por el equipo se confirmaron 11 días de uso con 7,5 horas de tiempo de entrenamiento con GPS y monitorización de la frecuencia cardíaca, aunque la precisión del GPS no es tan buena como la de otros modelos.



SUUNTO RACE

449 euros, suunto.com

DURACIÓN DE BATERÍA: 26 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 45 mm

PESO: 83 g

PUEDE SUMERGIRSE HASTA: 100 m

ADEMÁS: Buena precisión GPS; pantalla AMOLED grande y brillante; batería de larga duración.

LA PANTALLA TÁCTIL AMOLED

es genial, y este es un monitor de running muy eficaz que proporciona todas las métricas habituales a mitad de carrera, además de lecturas posteriores sobre la carga de entrenamiento, el progreso y la recuperación. También incluye consejos de entrenamiento por IA y seguimiento del sueño y la actividad. Otros puntos a favor son la mejora de la precisión de todos los sistemas, el GPS de doble frecuencia y un potente conjunto de herramientas de navegación con planificación de ruta por mapa térmico, rutas de migas de pan... La duración de la batería sobre el papel es bastante competitiva, entre 40 y 120 horas, con una buena personalización del ahorro de energía. En las pruebas, un recorrido de una hora en el modo GPS de mayor precisión consumió una media del 3%, y se agotó más rápido que las 40 horas que afirma la marca.

GARMIN EPIX PRO (GEN2)

desde 1.049,99 euros, garmin.com

DURACIÓN DE BATERÍA: HASTA 10 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 35,5 mm

PESO: 63 g

PUEDE SUMERGIRSE HASTA: 100 m

ADEMÁS: Smartwatch y reloj para correr en uno; sensor de frecuencia cardíaca optimizado; funciones de 'puntuación en pendiente' y 'resistencia'.

SI ERES USUARIO DE GARMIN, Epix Pro te parecerá un paso adelante. Es un reloj para corredores de primera línea que desean disponer de datos precisos, una pantalla de gran nitidez y un diseño robusto. Dispone de una pantalla táctil AMOLED de gran nitidez, una serie de funciones avanzadas de entrenamiento, monitorización 24/7 de la salud y el bienestar, una linterna led integrada para entrenar en la oscuridad y 30 nuevas actividades deportivas preinstaladas, como baloncesto o equitación. Para los que se fijan metas altas, también hay nuevas funciones de entrenamiento, como la 'puntuación en cuestas', que mide tu progreso en función de tu estimación del VO₂ máximo, y la 'puntuación de resistencia', que analiza tu capacidad para mantener esfuerzos prolongados. Su precio es alto, pero amortiza la inversión con una amplia gama de funciones, como un sensor de frecuencia cardíaca optimizado y nuevas superposiciones de mapas meteorológicos.



GARMIN FORERUNNER 265

499,99 euros, garmin.com

DURACIÓN DE BATERÍA: HASTA 20 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 32,5 mm

PESO: 47 g

PUEDE SUMERGIRSE HASTA: 50 m

ADEMÁS: Ligero y cómodo; pantalla AMOLED brillante y colorida.

LA MEJOR ELECCIÓN. Te ofrece casi todo lo que buscas en un reloj para correr: una amplia gama de funciones, una duración de la batería correcta (15 días en nuestras pruebas), un seguimiento preciso y entrenamientos personalizables, para los que quieren un compañero de muñeca aún más ligero y esbelto. Tiene una pantalla nítida y colorida que es lo suficientemente brillante para carreras al aire libre en días soleados. También es bastante potente en cuanto a funciones. Cuenta con las habituales de GPS, seguimiento del sueño y modos de fitness, pero también incluye el estado de entrenamiento y la preparación, lo que lo convierte en un auténtico reloj de atleta. El GPS se conectaba rápidamente y no perdió la señal ni una sola vez durante la prueba. En comparación con los modelos más completos de Garmin, como el Fenix 7 y el Enduro 2, le faltan los mapas y el asistente inteligente.

COROS PACE 3

249 euros, es.coros.com

DURACIÓN DE BATERÍA: HASTA 24 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 30,4 mm

PESO: 39 g CON BANDA DE SILICONA, 30 g SIN ELLA

PUEDE SUMERGIRSE HASTA: 50 m

ADEMÁS: Increíble potencia; GPS de doble frecuencia; planificación de rutas y navegación.

UNO DE LOS RELOJES con mejor relación calidad-precio del mercado. El último modelo se beneficia de un lector de frecuencia cardíaca mejorado con cinco led y cuatro fotosensores que detectan la luz. La duración de la batería ofrece 24 días de uso y 38 horas de GPS continuo (frente a los 20 días de uso y 30 horas de GPS del Pace 2). Además, el GPS de doble frecuencia se mantiene estable incluso en entornos urbanos de gran altura. También hay nuevas funciones de mapas para crear tu propia ruta o buscar un destino y sincronizarlo con el reloj dentro de la aplicación Coros. La gama de funciones analíticas avanzadas también es impresionante. Puedes ver el rendimiento en carrera, la carga de entrenamiento, la potencia aeróbica, el umbral, la resistencia y la potencia anaeróbicas, la cadencia, la longitud de zancada...





POLAR VANTAGE V3

599,90 euros, polar.com

DURACIÓN DE BATERÍA: HASTA 12 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 35,3 mm

PESO: 57 g

PUEDO SUMERGIRSE HASTA: 100 m

ADEMÁS: Impresionante pantalla AMOLED; mapas sin conexión; buena precisión del GPS.

EL PACK MÁS COMPLETO de herramientas de rendimiento, recuperación y fitness de Polar, en un elegante diseño con una brillante y ágil pantalla táctil AMOLED. El GPS de doble frecuencia para todos los sistemas aumenta la precisión. La frecuencia cardíaca óptica también dispone de los biosensores más avanzados, incluidos sensores de ECG, oxígeno en sangre y temperatura de la piel. Dispone de estimaciones del efecto del entrenamiento y de la carga, una amplia gama de pruebas comparativas de condición física y la herramienta Recovery Pro de Polar para ver cómo estás respondiendo. La duración de la batería ofrece 61 horas de autonomía GPS sobre el papel, y se amplía a 190 horas en modo de bajo consumo. También se trata de la herramienta de navegación más potente de Polar, y ofrece programas de entrenamiento adaptativos para carreras de 5 km hasta maratón y la plataforma Polar Flow.

SAMSUNG GALAXY WATCH ULTRA

699 euros, samsung.com

DURACIÓN DE BATERÍA: HASTA 4 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 38,1 mm

PESO: 60,5 g

PUEDO SUMERGIRSE HASTA: 100 m

ADEMÁS: Mejora de manera notable la precisión de los registros y la del GPS.

EL NUEVO GALAXY OFRECE más y mejoradas experiencias de fitness. Su nuevo diseño amortiguador mejora la protección y la integridad visual, mientras que el sistema Dynamic Lug System logra una mayor comodidad. Sus prestaciones de primera calidad, diseñadas para ofrecer una durabilidad extrema, permiten superar todos los límites e ir un paso más allá, gracias a una estructura de titanio de grado 44 y una resistencia al agua de 10 atmósferas. Además, el reloj inteligente Galaxy Watch Ultra funciona en un rango más amplio de altitudes, desde 500 metros por debajo del nivel del mar hasta los 9.000 metros de altura. También ofrece una zona de frecuencia cardíaca personalizada para que los usuarios puedan entrenar a unos niveles de intensidad adecuados en función de sus capacidades físicas. Y la duración de su batería es de 100 horas en modo ahorro.



GARMIN ENDURO 2

849,99 euros, garmin.com

DURACIÓN DE BATERÍA: HASTA 34 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 35,5 mm

PESO: 70 g

PUEDO SUMERGIRSE HASTA: 100 m

ADEMÁS: Excelente duración de la batería; pack completo de herramientas de entrenamiento.

ESTE RELOJ MULTISPORT está diseñado para soportar aventuras todoterreno y de ultrarunning. La duración de la batería del Enduro 2 es alucinante. Sobre el papel, ofrece una autonomía inigualable de 80 horas de funcionamiento del GPS, ampliables hasta 300 horas en modo de resistencia. A esto hay que añadir la carga solar. En nuestras pruebas, el reloj duró 30 días con una sola carga, con 30 horas de entrenamientos con seguimiento GPS. Una ultra de 8 horas, con GPS a pleno rendimiento, quemó solo un 10%. Además, ofrece el conjunto completo de herramientas de Garmin. Esto incluye una frecuencia cardíaca fiable y un GPS preciso, además de la carga de entrenamiento, recomendaciones de recuperación y sugerencias de entrenamientos. Los modos de carrera incluyen carretera, trail, ultra e interior, con estimaciones de VO₂ máx. ajustadas al trail. Si eres el tipo de corredor que va a utilizar todas sus funciones, el desembolso merece la pena.

KIPRUN GPS 900

249,99 euros, [decathlon.es](https://www.decathlon.es)

DURACIÓN DE BATERÍA: HASTA 30 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 30,4 mm

PESO: 58 g

PUEDE SUMERGIRSE HASTA: 50 m

ADEMÁS: Buena duración de la batería para su precio; gran fusión de funciones de entrenamiento y smartwatch.

LA GAMA KIPRUN DE DECATHLON es un referente en material de running fiable y económico. Y el GPS 900, 'potenciado' por Coros, supera con creces su precio. Es una gran opción para cualquiera que busque un compañero de carrera capaz con un presupuesto ajustado. La duración de la batería es impresionante: las 35 horas del GPS completo se extienden a 80 horas en el modo de bajo consumo Ultramax. Esto supera a relojes mucho más caros. Dispone de las herramientas de entrenamiento de Coros, con información sobre el rendimiento, la recuperación y la actividad, incluido el rendimiento en carrera, las estimaciones de VO_2 máximo, la carga de entrenamiento, el impacto y la fatiga. Las funciones de navegación incluyen alertas de desvío de ruta, seguimiento de ruta y guía de vuelta a la salida. Dispone de un altímetro barométrico para el seguimiento de la altitud.



APPLE WATCH ULTRA 2

899 euros, [apple.com](https://www.apple.com)

DURACIÓN DE BATERÍA: HASTA 3 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 49 mm

PESO: 83 g

PUEDE SUMERGIRSE HASTA: 100 m

ADEMÁS: Recibe llamadas y contesta mensajes de texto desde la muñeca; entrenamientos personalizables; sensor de temperatura.

LAS CARACTERÍSTICAS DEL APPLE ULTRA ORIGINAL -GPS de doble frecuencia muy preciso; una función de pausa y reinicio de la carrera sencilla y fácil de usar, y la posibilidad de configurar entrenamientos personalizados- se mantienen aquí. El Ultra 2 se ha mejorado con un chipset S9 más rápido y también con el Double Tap. Tocando el dedo índice y el pulgar juntos dos veces puede responder a una llamada o leer una alerta. El GPS de doble frecuencia es preciso, mientras que la gran pantalla es ideal para consultar mapas. En cuanto a duración de la batería, para la mayoría, probablemente, no es un problema, pero si utilizas el Ultra 2 como un ultrarreloj, cuando realizas pruebas largas o distancias de varios días, deberás gestionar el uso del GPS, la música y los mapas para no quedarte sin cobertura en tu próxima aventura.

GARMIN FORERUNNER 165

279,99 euros, [garmin.com](https://www.garmin.com)

DURACIÓN DE BATERÍA: HASTA 11 DÍAS

TAMAÑO DE PANTALLA: 30,4 mm

PESO: 39 g

PUEDE SUMERGIRSE HASTA: 50 m

ADEMÁS: Pantalla impresionante y brillante; compacto y cómodo.

EL RELOJ PARA CORRER MÁS ECONÓMICO DE GARMIN, con una pantalla táctil AMOLED. Aunque esta es la protagonista, detrás de ella hay un completo conjunto de herramientas de seguimiento de carrera. Ofrece la mayoría de las funciones básicas del Forerunner 265, con algunas omisiones. No dispone de GPS de doble banda para mejorar la precisión ni de modo deportivo para triatlón, y no incluye algunas de las funciones de Garmin relacionadas con el entrenamiento, como el estado y la carga del entrenamiento o el umbral de lactato. A pesar de la falta de GPS de doble frecuencia, se mantuvo en las pruebas contra el Forerunner 265 y el Enduro 2. La batería tiene una autonomía relativamente corta, de 19 horas con GPS, pero en las pruebas, una media maratón de 1:25 h consumió un 11% y una maratón de 4 h un 21%; suficiente para cubrir la mayoría de las distancias de una sola sesión. 



NOVEDADES PARA CORRER CON TÉCNICA Y ELEGANCIA

Estética y rendimiento no están reñidos, tampoco la innovación y la elegancia, y por eso las zapatillas que vienen este otoño son todas unas superestrellas en sus categorías. Son bonitas, incorporan las últimas tecnologías investigadas hasta la fecha y están pensadas para que tengas el mejor rendimiento posible, la mejor sujeción y que te ayuden a mejorar tu técnica de carrera. No exageramos cuando decimos que una buena zapatilla te va a hacer mejor corredor y sentirte más poderoso al enfrentar un entrenamiento o una competición, porque llevar en los pies algo bonito también suma en una mejor carrera.



ADIDAS ULTRABOOST 5

PRECIO: 180 € | PESO: 292 g |
DROP: 10 mm

ESTAS ULTRABOOST 5 SON MUY DIFERENTES al resto. Ahora son mucho más ligeras que antes, con más espuma Boost en el antepié y

en el talón y hasta un 20% más de reactividad. El upper, con un nuevo tejido Primeknit, se ajusta al pie como un calcetín y lo mantiene ventilado. El contrafuerte acolchado y alargado protege la zona del talón. El nuevo sis-

tema de torsión se integra en la parte inferior y ayuda a tener transiciones más equilibradas, mientras que la suela de caucho Continental es duradera y proporciona un buen agarre en diferentes superficies.

PUMA DEVIATE NITRO 3

PRECIO: 170 € | PESO: 250 g |

DROP: 10 mm

MÁS RÁPIDA QUE NUNCA, LA PUMA DEVIATE NITRO 3 destaca por su suavidad. Con ellas podrás correr superrápido, porque es una zapatilla explosiva e hiperreactiva tanto para tus entrenamientos de calidad como para competición. Esto es posible gracias a que está confeccionada con una equilibrada combinación de NITROFOAM, la innovadora espuma de nitrógeno de la marca alemana que proporciona un retorno de la energía máxima, y la tecnología PWRPLATE (con infusión de carbono y diseño bifurcado) para una mejor amortiguación y capacidad de respuesta. Además, la polivalencia de PUMA Deviate Nitro 3 permite que cualquier tipo de corredor pueda beneficiarse de una carrera fuerte, energética y cómoda. En cuanto al upper, con un textil de primera calidad, está diseñado para mejorar la transpirabilidad y está reforzada con PWRTAPE, que se adapta a la anatomía del pie y proporciona un soporte natural y duradero.

JOMA R.3000 24

PRECIO: 149,99 € | PESO: 254 g |

DROP: 6 mm

LA ÚLTIMA VERSIÓN DE LAS PRIMERAS ZAPATILLAS con placa de carbono que sacó JOMA es aún más reactiva, ligera y transpirable. En la mediasuela se ha incorporado la tecnología Fly Reactive para un impulso extremo: el material absorbe y suaviza los impactos, almacena esa energía y la devuelve cuando se relaja la tensión. La placa presenta una curvatura más pronunciada que los modelos R-1000 o R-5000, y logra que el corredor ahorre energía y aumente un 2% su rendimiento, ideal para los corredores más rápidos. Para el upper se ha empleado un hilo muy ligero que, junto con el sistema de ventilación VTS, consigue mantener constante la temperatura del pie. En cuanto al ajuste, lleva cuello ergonómico y lengüeta elástica y liviana. Finalmente, la suela de caucho Durability se encuentra solo sobre las partes de mayor contacto con el suelo para no añadir peso extra.



BROOKS HYPERION MAX 2

PRECIO: 170 € | PESO: 256 g | DROP: 6 mm

CADA VEZ SON MÁS LAS ZAPATILLAS CON PLACA para entrenar, como las Brooks *Hyperion Max 2*. En su mediasuela, que usa el compuesto DNA FLASH v2 con nitrógeno infundido, de tacto agradable, y que tiende al maximalismo para tener mayor protección, usa una placa de Pebax que ellos llaman SpeedVault. Esta pieza aporta más reactividad y una mejor adaptabilidad al pie, lo que se combina con la silueta balancín ligeramente elevada en la puntera que ayuda a que las transiciones sean mucho más ágiles. Una mediasuela maximalista, pero 100% estable. Y si hablamos del upper es una malla de punto muy transpirable que abraza el pie correctamente. Y es todo un acierto que la lengüeta esté unida a la base del upper. Ni se mueve ni molesta. Además, es finita, elástica y transpirable. Y los cordones tienen un nuevo diseño que consigue que se mantengan abrochados. En resumen, es una zapatilla que gustará a corredores experimentados que buscan amortiguación, reactividad y protección para entrenamientos exigentes y de larga distancia a ritmos altos.



MIZUNO WAVE REBELLION PRO 2

PRECIO: 240 € | PESO: 215 g (H) 178 g (M) | DROP: 1,5 mm

TANTO EN ASPECTO COMO EN CARRERA, la Mizuno *Wave Rebellion Pro 2*, es una zapatilla única y diferente al resto de voladoras para correr un maratón, y aunque vuelve con un aspecto similar, cuenta con importantes cambios respecto al modelo anterior. Ahora su mediasuela es más reactiva al combinar dos capas de espumas diferentes. También tiene una silueta balancín

más agresiva que hace que el peso caiga aún más sobre la zona central, donde hay más espuma. La placa de fibra de carbono con forma alada ayuda a que la pisada sea más estable y eficiente incluso en curvas. En carrera sentirás como aterrizas de mediopie y después la zapatilla te impulsa de forma eficiente y con fluidez hacia delante desde el talón a la puntera, y este efecto se acentúa cuanto más rápido corres. Y lo mejor es que acabarás los 42K con las piernas nuevas.

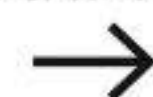
NIKE ALPHAFLY 3

PRECIO: 309,99 € | PESO: 218 g | DROP: 8 mm

LAS NIKE ALPHAFLY SIGUEN SIENDO ESAS ZAPATILLAS de competición para corredores experimentados que tienen una buena musculatura y una gran capacidad de soportar ritmos altos durante un maratón y que apura al máximo ese límite legal de 40 milímetros de altura en la mediasuela. No somos el mismísimo Eliud Kipchoge,

pero las hemos podido probar en entrenamientos de intervalos largos y sentimos la propulsión y reactividad que tiene la mediasuela con el ZoomX, la placa de carbono, que tiene una mayor amplitud en esta tercera versión, y la respuesta inigualable procedente de las cápsulas ZoomAir del antepié. La zancada es realmente suave y es mucho más estable que su predecesora al tener ese diseño continuo de la mediasuela. Y si su versión anterior podía producir ampollas en la zona media

de la planta del pie, este problema está más que solucionado. Además, ofrece un buen soporte para el arco. La sujeción también es impresionante. En ningún momento tienes la sensación de deslizarte con ellas, ni siquiera al tomar curvas a gran velocidad. El upper es muy fino, ligero y transpirable, se ajusta al pie como un guante sin ejercer presión en la parte superior, al igual que los cordones y la lengüeta, que se mantienen firmes en su sitio. Eso sí, es recomendable elegir una media talla más de la habitual.





HOKA MACH X 2

PRECIO: 189,99 € | PESO: 260 g (H) 221 g (M) |
DROP: 5 mm

LA PRIMERA VERSIÓN FUE UN FLECHAZO, pero esta segunda evolución nos ha enamorado definitiva y absolutamente. La principal novedad de las *Mach X 2* es el diseño de su placa de Pebax, con una forma alada, que se despliega a lo largo de la mediasuela (y es visible en el lateral). Este diseño, sumado a un trazado más agresivo de la mediasuela (con una capa inferior de espuma EVA), proporciona a cada

zancada un impulso extra para avanzar sobre el asfalto. Además, la suela exterior se ha diseñado para ahorrar peso y mejorar la durabilidad, y se ha desarrollado con el objetivo de no provocar resbalones en los entrenamientos sobre mojado. El upper de estas nuevas *Mach X 2* es otra de las partes más cambiadas de la zapatilla, empezando por el collar que sujeta el tobillo, inspirado en los modelos de competición de Hoka. Además, la mayor parte del upper está construida con un tejido ligero y transpirable, y cuenta con unas partes más reforzadas en la zona de la lengüeta.

NEW BALANCE FRESH FOAM X BALOS

PRECIO: 220 € | PESO: 259,8 g |

DROP: 6 mm

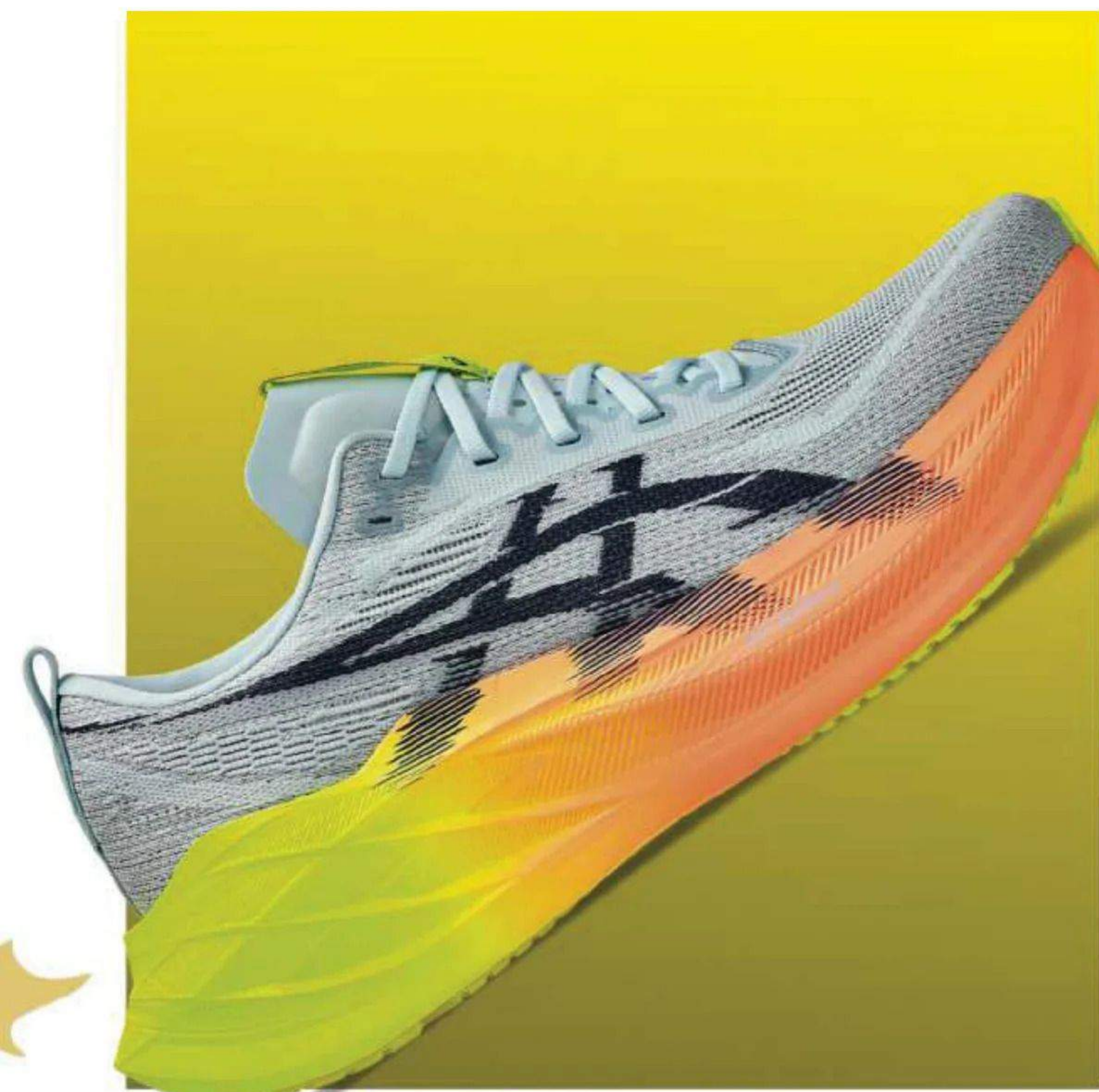
¿OS IMAGINÁIS LAS MÍTICAS 1080 de New Balance con una mayor cantidad de espuma y mucho más amortiguadas? Pues la respuesta son las *Fresh Foam X Balos*. Correr con estas nuevas zapatillas de la marca de Boston nos recuerda bastante a cuando lo hacemos con la 1080v13, pero como si tuviéramos un gran colchón bajo los pies gracias a la espuma EVA mezclada con Pebax. Eso sí, la gran diferencia la marca la agresiva silueta balancín que te catapulta hacia delante y que permite correr con mayor dinamismo que las 1080. Perfectas para todas las distancias.



ASICS SUPERBLAST 2

PRECIO: 220 € | PESO: 245 g | DROP: 8 mm

HAN VUELTO, Y MEJOR QUE NUNCA. Las *Superblast* son unas grandes zapatillas de entrenamiento que se estrenaron en 2022 y desde entonces han conseguido miles de seguidores, y con esta nueva versión serán aún más. Se pueden describir como un híbrido entre las Novablast 4 y las Metaspeed con placa de carbono. De hecho, combinan algunas de sus tecnologías. La mediasuela está hecha con el Flytefoam Turbo Plus de las voladoras de Asics, sin resultar demasiado blandas, junto con una fina capa de Flytefoam Blast Plus Eco que ayuda a estabilizar la espuma de la parte superior. Además, tiene unos perfiles maximalistas: en el antepié son 37 mm y hasta los 45 mm en la parte trasera, que aumenta la protección y absorbe el impacto a la perfección. Pero también tiene una base bastante ancha, lo que ayuda a estabilizar el pie. La suela exterior ahora cuenta con Asicsgrip, que consigue mejor agarre en cualquier condición y un poco más de durabilidad. En carrera tienes un equilibrio perfecto entre comodidad, suavidad, capacidad de respuesta y eficiencia, lo que la hace apta para prácticamente cualquier tipo de carrera: fácil, larga, de ritmo e incluso para el día de la competición, entre otras, en una maratón. →



ON CLOUDSURFER NEXT

PRECIO: 160 € | PESO: 254 g | DROP: 6 mm

¿QUIERES UNA AMORTIGUACIÓN SUAVE Y DINÁMICA durante tus entrenamientos de corta y media distancia? Pues esta es tu zapatilla, porque la *On Cloudsurfer Next* se adapta a corredores de todos los niveles y está aconsejada para sesiones de tempo run, velocidad o sesiones de running fraccionadas. Vamos, que a polivalencia no les gana cualquiera. La mediasuela con espuma helion ofrece unas transiciones suaves desde el talón hasta los dedos. Su espuma reactiva y ligera absorbe eficazmente las ondas de los impactos y proporciona un retorno de energía potente en cada pisada, y su rocker pronunciado optimiza la propulsión para una mayor sensación de velocidad. El mesh es ligero, sin costuras, elástico, de gran ajuste y transpirabilidad y una lengüeta acolchada para mayor confort. La suela con refuerzos de caucho te garantiza adherencia, tracción y durabilidad.



HOKA SKYFLOW

PRECIO: 170 € | PESO: 264 g |
DROP: 5 mm

ESTE MODELO MAXIMALISTA nace para ofrecer a los runners una zapatilla de entrenamiento cómoda, amortiguada y de gran resistencia gracias al caucho que protege la suela del desgaste. Además, utiliza materiales innovadores como su espuma EVA supercrítica que ofrece una pisada con una comodidad y rebote extraordinarios. Una de las señas de identidad de Hoka son las bases anchas, y la *Skyflow* cumple claramente con este principio. Además, incorpora un

contrafuerte bien estructurado que da estabilidad en la fase de transición. El upper cuenta con un mesh sencillo, pero elegante y cómodo, que es lo que se busca en las tiradas diarias y las más largas de fin de semana. También es una zapatilla perfecta para la recuperación tras haber acumulado muchos kilómetros en las piernas. Si la comparamos con otros best seller de Hoka, podemos decir que la entresuela es más amable y blanda que las actuales *Bondi* o *Clifton*, pero esa es la idea. Una zapatilla para correr mucho a ritmos menos exigentes.

NEW BALANCE FRESH FOAM X MORE V5

PRECIO: 160 € | PESO: 303 g (H), 279 g (M) |
DROP: 4 mm

MÁXIMA AMORTIGUACIÓN, ALTÍSIMO NIVEL de protección y comodidad superior. Si pensabas que las V4 eran como correr por las nubes,

con las V5 parecerá que flotas en el espacio. Creadas para el uso diario, el Fresh Foam X, un 17% más ligero y un poco más firme que antes, pero más elástico, te ofrece la amortiguación que necesitan tus articulaciones con el paso de los kilómetros. New Balance sigue innovando con su sistema D2D de recogida de datos, un complejo software informático con el que diseña los nuevos elementos estructurales de cada parte de las zapatillas para aportar la amortiguación, estabilidad, flexibilidad, ajuste y transpirabilidad necesarios. El resultado de este gran

análisis es una mediasuela más ergonómica que acompaña al movimiento del pie en el suelo y favorece el rendimiento deportivo. En cuanto a la parte superior, la malla soporta más presión y es más resistente sin perder transpirabilidad ni comprometer un ajuste seguro. La suela exterior también ha cambiado buscando más estabilidad en los laterales y reduciendo el peso con una goma resistente de buena tracción y duradera, lo que hace que la *More V5* sea fiable y robusta para diversas superficies y usos. Con ella es fácil hacer tiradas largas.





JOMA VICTORY LADY

PRECIO: 62 € | PESO: 280 g | DROP: 10 mm

LA NUEVA ACTUALIZACIÓN DE LA ZAPATILLA DE entrenamiento de JOMA se ha renovado completamente para sumar ligereza, transpirabilidad y amortiguación. El modelo de la imagen es femenino, y está adaptado a la forma y a la biomecánica del pie de la mujer. Esta zapatilla está pensada para correr a ritmos sencillos, de las zonas 1 y 2 (aeróbico ligero y medio). El nuevo upper está

elaborado con malla técnica acabada en Jacquard personalizado, más ligero y transpirable, con perforaciones VTS, que permiten un flujo de aire interior y ayudan a que la temperatura del pie se mantenga constante. Para ajustar las zapatillas, se ha añadido material sintético termosellado con el sistema JOMA Sportech, y en la puntera se ha aplicado el mismo material como refuerzo. La mediasuela mejorada es de phylon de doble densidad, que aporta estabilidad y absorción de los impactos. La suela exterior es de caucho Durability, resistente al desgaste por abrasión en asfalto. Para mayor comodidad, incluye líneas de flexión para mejorar la ergonomía de las zapatillas, haciendo que la pisada sea más natural.

SAUCONY HURRICANE 24

PRECIO: 180 | PESO: 302 g (H),
279 g (M) | DROP: 6 mm

REAPARECE UNO DE LOS MODELOS más populares de Saucony con una silueta maximalista y con más amortiguación, estabilidad y comodidad. Ideada para correr medias y largas distancias, la *Hurricane 24* está preparada para ofrecer confort, suavidad y absorción de impactos. Para ello, la mediasuela está fabricada con una combinación de espumas, el compuesto PWRRUN y la espuma PWRRUN PB, y gozan de una amortiguación suave pero reactiva. En cuanto al upper, es ligero y transpirable realizado con materiales reciclados y vegano. La suela exterior, Saucony XT-900, es de gran adherencia y resistente para poder hacer muchos kilómetros sin que haya desgaste.



SALOMON S/LAB PHANTASM 2 ASF

PRECIO: 250 € | PESO: 219 g | DROP: 9 mm

UNA SUPERZAPATILLA 100% 'MADE IN FRANCE'. Salomon ha conseguido que las *S/LAB Phantasm* se hayan fabricado totalmente en su Advanced Shoe Factory 4.0 de Ardoix, cerca de Lyon. Desde la misma mediasuela energyFOAM+ con espuma PEBA a la placa de fibra de carbono, o también la parte superior, que está hecha con tejido Matryx completamente producido por el experto fabricante textil francés Chamatex, y destaca por ser realmente ligero, flexible y transpirable. Una zapatilla de competición diseñada de forma sostenible y capaz de soportar los 42,195 kilómetros de un maratón o también solo un 10K, pero, eso sí, a ritmos rápidos de carrera. Es una zapatilla con una amortiguación muy estable y reactiva, que ofrece mucha comodidad, transpirabilidad y sujeción gracias a un upper minimalista y fino construido con una única capa de malla y unos ligeros soportes laterales que recuerdan a las zapatillas de trail. Además, son increíblemente ligeras: pesan tan solo 219 gramos. 



ENAMÓRATE DEL TRAIL

KILÓMETROS POR TODO LO ALTO

APROVECHA LOS DÍAS DE OTOÑO PARA
ESCAPAR A LAS MONTAÑAS Y PASAR
UNAS HORAS CORRIENDO POR CAMINOS
Y SENDEROS. YA TENGAS LA SUERTE DE
VIVIR RODEADO DE NATURALEZA O DE
ESTAR A POCOS KILÓMETROS DE ELLA,
LAS ZAPATILLAS Y EL MATERIAL QUE TE
PROPONEMOS LOGRARÁN QUE TE SIENTAS
COMO UN AUTÉNTICO TROTAMUNDOS.



CÓMO LAS HEMOS PROBADO

El equipo de pruebas de *Runner's World* cuenta con décadas de experiencia probando zapatillas de running de todas las marcas y tipos que puedas imaginar (y probablemente de algunas que ni siquiera sabías que existían). Ponemos a prueba los últimos modelos de trail en una amplia gama de terrenos y en todo tipo de condiciones meteorológicas. Además, algunos los hemos probado en competición, y hemos estudiado a fondo las especificaciones para comprender el rendimiento en el mundo real. Por último hemos puesto en común nuestras impresiones para seleccionar los mejores modelos para ti.



JOMA TR-6000

PRECIO 154,99 €

PESO 298 g

DROP 7 mm

DESTINADO A LA COMPETICIÓN Y AL MÁXIMO rendimiento este modelo de JOMA ha sido mejorado por uno de sus atletas de élite, Miguel Heras. La TR-6000 está desarrollada para correr por pistas forestales a ritmos superrápidos gracias a la placa de carbono Carbon Plate de la marca española. El upper está elaborado con un mesh transpirable, acabado en Jacquard personalizado con perforaciones VTS para una mejor ventilación y evacuación del sudor. El sistema de ajuste de termosellado JOMA Sportech

adapta las zapatillas al pie manteniendo la ligereza. Tiene refuerzo en la puntera para frenar los golpes externos y evitar que entre arena.

La mediasuela es muy reactiva, elaborada con Fly Reactive, un material que absorbe los impactos y te impulsa para correr más rápido, y junto a la placa de carbono te lleva a la máxima reactividad y ahorro de energía. La suela de caucho Durability, con estructura de tacos, te asegura un agarre seguro en terrenos técnicos e irregulares, además de facilitar un buen control de movimiento.

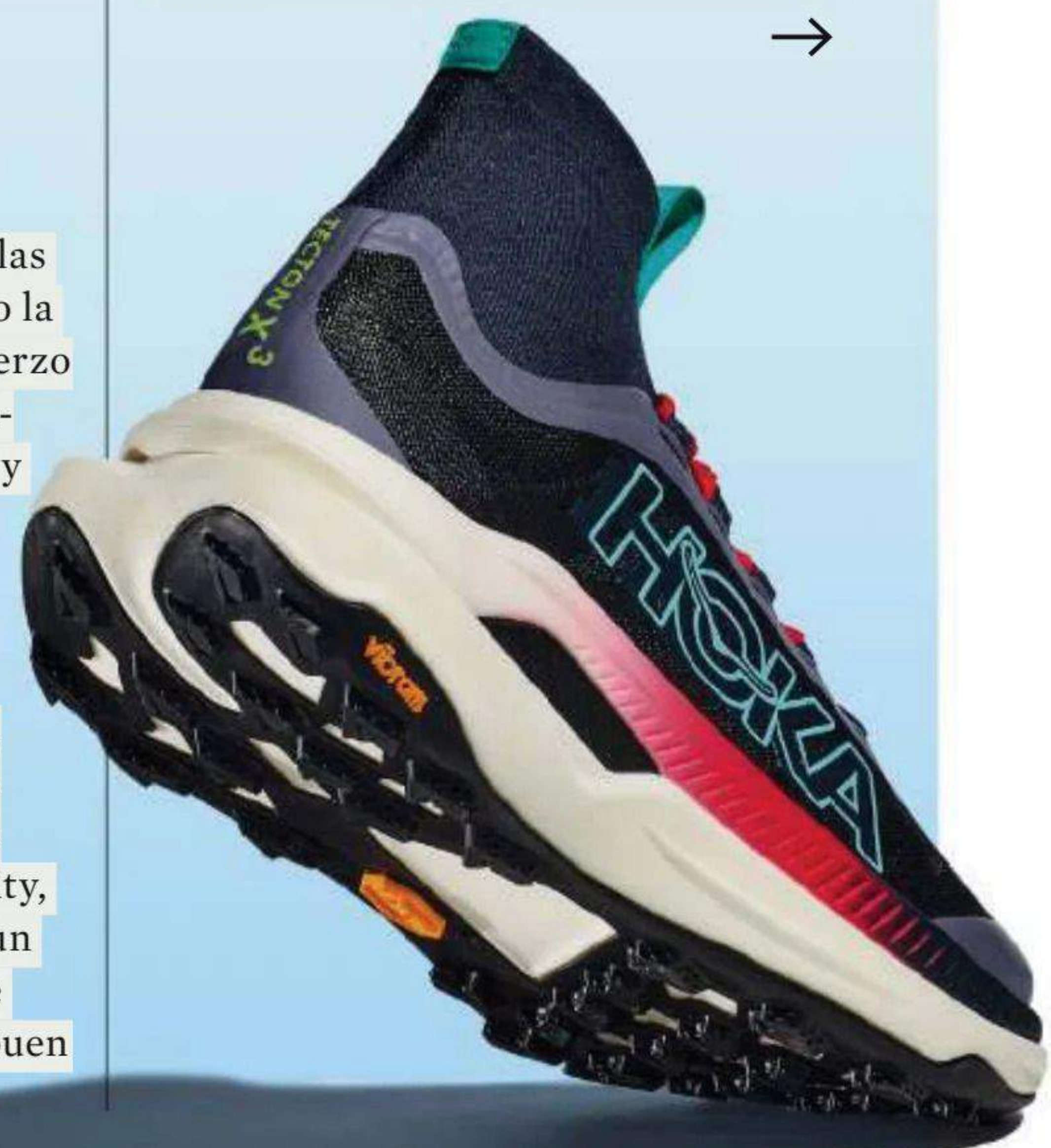
HOKA TECTON X 3

PRECIO 249,99 € (elcorteingles.es)

PESO 286 g

DROP 5 mm

ESTA ZAPATILLA REPRESENTA LA cúspide de la innovación en zapatillas de trail de Hoka, con una tecnología evolucionada de placas de carbono paralelas y una mediasuela de PEBA, y un diseño cuyo potencial ha sido testado en entornos de competición por el atleta de élite de la marca, Jim Walmsley, mientras entrenaba para convertirse en el primer campeón estadounidense de la UTMB. La Tecton X 3 cuenta con una mediasuela mejorada que incluye dos capas de espuma PEBA: una más suave en la parte superior para mejorar la amortiguación y el impacto, y otra ligeramente más firme debajo para proporcionar agilidad y propiocepción en terrenos técnicos. Las placas paralelas de fibra de carbono han evolucionado: ahora poseen alerones y son más anchas, envolviendo la pared lateral para un control adicional en zonas clave del pie. El nuevo cuello de punto del upper actúa como un calcetín para mitigar la entrada de piedras o tierra. La construcción ghillie de los cordones y los tejidos más ligeros en el empeine crean un ajuste perfecto para las competiciones y los días de entrenamientos más agresivos. Tacos de 4 mm reposicionados para una mayor tracción y agarre con la suela Vibram Megagrip.





NEW BALANCE FRESH FOAM X HIERRO V8

PRECIO 160 €

PESO 318 g

DROP 6 mm

NUEVOS COLORES PARA ESTE MODELO, que es el más sostenible en su categoría de performance. Destacan de las *Hierro v8* su máximo confort y su versatilidad, ya que son óptimas tanto para asfalto como para caminos y pistas de tierra. Su innovadora mediasuela Fresh Foam X ofrece un buen nivel de amortiguación y contiene la mayor cantidad posible de material procedente de la caña de azúcar, un 40%. La suela exterior Vibram Eco-Step Natural ofrece óptima tracción y agarre y utiliza más de un 90% de ingredientes libres de petróleo. En cuanto a su upper, destaca por su eficiencia: la cubierta de mesh de la zapatilla usa poliéster reciclado al 100%, y queda impresa mediante una técnica de teñido que utiliza menos energía y menor desperdicio de agua.



NIKE PEGASUS TRAIL 5

PRECIO 139,99 €

PESO 300 g (H), 243 g (M)

DROP 9,5 mm

LA VERSIÓN DE TRAIL DE LA ICÓNICA ZAPATILLA de carretera de Nike es un híbrido de trail/carretera, ideal para los corredores que dan sus primeros pasos fuera del asfalto. La suela de espuma React X se siente muy bien en el pavimento e inyecta una mayor capacidad de respuesta en los senderos, especialmente en las distancias más largas. También es algo más ancha, con más volumen en el antepié, lo que te ayuda a estar libre de ampollas. La parte superior de malla tiene 'transpirabilidad zonal' donde más la necesitas, con mayor durabilidad en partes de alta fricción. Fuera de la carretera, la *Pegasus Trail 5* es mejor en senderos menos técnicos, hierba y caminos de tierra. La tracción no es lo suficientemente agresiva cuando las cosas se ponen muy resbaladizas y los elementos de protección también se reducen en comparación con los modelos de trail más extremos. Sin embargo, es suficiente para mantenerte seguro y cómodo.



ASICS METAFUJI TRAIL

PRECIO 250 €

PESO 260 g (H)

DROP 5 mm

DESPUÉS DE VER CORRER a los atletas de Asics, como Andreu Simón, con lo que era el prototipo de esta zapatilla, por fin la encontramos en las tiendas. De perfil maximalista, con placa de carbono y upper superligero y de alta durabilidad, este modelo está pensado para la competición de ultradistancia. La placa de carbono de longitud completa está estratégicamente posicionada entre dos capas de espuma (FF BLAST TURBO y FF BLAST PLUS), lo que ayuda a estabilizarla para asegurar una propulsión hacia delante energética sin comprometer el control de frenado en las bajadas. Así se consigue máxima amortiguación, reducción de impacto y una rápida recuperación en las piernas. La suela exterior, con la tecnología ASICSGRIP, y tacos de 4,5 mm, ofrece un agarre excepcional.

INNORMAL TOMIR 2.0

PRECIO 160 €

PESO 264 g (talla 42)

DROP 8 mm

ES LA ZAPATILLA MÁS POLIVALENTE y completa de la marca de Kilian Jornet. Para todo tipo de corredores, las *Tomir 2.0* tienen un diseño que las hace perfectas para salir a correr por la montaña tranquilamente o completar una carrera de larga distancia. Y en esto tienen que ver mucho la espuma y el tamaño de la mediasuela, que la convierten en una zapatilla realmente cómoda, blandita y reactiva. Mientras, el compuesto Vibram Megagrip Litebase en la suela consigue que pises correctamente por todo tipo de terrenos, ya sea grava, hierba o barro. Y, además, son bastante duraderas, pues esta versión se ha actualizado con materiales más resistentes, para que sea tu aliada clave para los senderos más exigentes. Tendrás un rendimiento duradero en tus mejores aventuras.

SAUCONY PEREGRINE 14

PRECIO 155 €

PESO 267 g (H), 242 g (M)

DROP 4 mm

LA ÚLTIMA ITERACIÓN DE UN MODELO que siempre cumple es esta ligera, sin ser minimalista, y cómoda zapatilla de trail. La mediasuela Pwrrun basada en EVA se mantiene, proporcionando un sólido retorno de energía y agarre fuera de la carretera. Nuestros probadores encontraron que la *14* se basa en la versatilidad de la *Peregrine* para distancias más largas sin sacrificar la agilidad o la capacidad de respuesta. El último modelo también cuenta con una parte superior de malla rediseñada que añade más acolchado en la lengüeta y alrededor del cuello del talón, lo que ayuda a un ajuste perfecto y comodidad durante largos kilómetros. La suela Powertrack de Saucony es muy fiable en una amplia variedad de terrenos. Los tacos de 5 mm son versátiles para manejar también tramos cortos de carretera.

SALOMON S-LAB ULTRA 3 V2

PRECIO 200 €

PESO 309 g (H), 260 g (M)

DROP 8 mm

EL AJUSTE CEÑIDO, RÁPIDO, ÁGIL y con una tracción excelente hace este un calzado para correr en cualquier terreno a buen ritmo. La parte superior actualizada añade de transpirabilidad y, aunque requiere un poco de esfuerzo para calzarse, el ajuste tipo calcetín se amolda a tu pie para bloquearte firmemente en tu lugar y dejarte una sensación muy estable. Al igual que en las *Arc'teryx Sytan*, en la parte superior de la lengüeta hay un bolsillo para guardar el exceso de cordones, un detalle excelente para eliminar cualquier riesgo de enganche. Bajo los pies, la mediasuela utiliza la espuma EnergyCell EVA de Salomon, que es bastante firme para mantener la sensación de rapidez y capacidad de respuesta, pero también ofrece la protección y amortiguación suficientes para estar a la altura de la marca. →



CONQUISTA EL TERRENO

Los imprescindibles para que practiques trail running este otoño y mantengas la seguridad y una gran experiencia todoterreno.



ENLACE AL CANAL
x.com/byneontelegram
o escanea el código QR.



GAFAS OAKLEY SUTRO LITE PRIZM TRAIL TORCH

131,60 €, DEPORVILLAGE.COM

● Ligeras, de ajuste seguro y envolvente y con un gran campo de visión, así como protección contra los rayos UV. Las lentes específicas de trail realzan los colores para mayor claridad.

CINTURÓN INTENSE DE MILLET

50 €, MILLET.COM

● Cinturón de hidratación para entrenamientos de trail running, diseñado con el Team Sidas Matryx. Con portabastones desmontable, espacio para llevar una botella blanda y dos bolsillos de malla y uno de cremallera para otros indispensables.



SHORTS SALOMON SHORTNEY

150 €, SALOMON.COM

● Cofabricado con la estrella del trail running Courtney Dauwalter, este short vibrante es de tejido elástico ultraligero de Payen y un cómodo formato más largo para el máximo de rendimiento y diversión en la montaña.

SUDADERA JOMA MYSTIC

50 €, JOMA-SPORT.COM

● Es muy cómoda gracias a su tejido elástico, ligero y transpirable. Puedes llevarla sola o con capas intermedias. En el interior del cuello lleva un covertape que previene molestias en la piel.



BASTONES LEKI ULTRATRAIL FX.ONE

180 €, LEKI.COM

● Cuentan con una correa de agarre específica para trail running y una empuñadura que transfiere la potencia al centro del bastón. Pesan 182 g y se guardan fácilmente.



TEXTOS: LOLA LÓPEZ. FOTOS: CÉDIDAS POR LAS MARCAS. LOS PRECIOS PUEDEN VARIAR EN ÉPOCA DE REBAJAS.



MALLAS THE NORTH FACE MOUNTAIN ATHLETICS

75 €, [THENORTHFACE.ES](https://thenorthface.es)

- Diseño de corte ajustado que se ciñe completamente a la piel, confeccionado en tejido suave y elástico para ofrecerte sujeción y confort durante más tiempo al entrenar con FlashDry que absorbe el sudor y la humedad para que estés siempre cómoda.

BUFANDA TUBULAR BUFF COOLNET UV

20,95 €, [BUFF.COM](https://buff.com)

- Accesorio ligero que repele los insectos cuando practicas deporte en lugares húmedos. Fabricado a partir de botellas de plástico recicladas, ofrece protección solar UPF 50. Combina la máxima protección solar y un secado rápido. Transpirable, ligero, cómodo y hecho con 95% de contenido reciclado.



CHUBASQUERO JOMA R-TRAIL NATURE

97,01 €, [JOMA-SPORT.COM](https://joma-sport.com)

- Esta chaqueta impermeable repele el agua y ofrece un ajuste excepcional para conseguir un mejor hermetismo contra la humedad. Al mismo tiempo, cuenta con un sistema de ventilación del sudor. Con capucha que se adapta a la cabeza.



CINTA DE CORRER FITFIU FITNESS MC-560

559,99 €, [FITFIU-FITNESS.COM](https://fitfiu-fitness.com)

- Este modelo plegable de Fitfiu tiene 15 niveles de inclinación para que puedas entrenar en pendiente y de manera intensa. Su motor silencioso de 2200 W te permitirá alcanzar una velocidad máxima de 18 km/h.



ZAPATILLAS MILLET INTENSE

190 €, [MILLET.COM](https://millet.com)

- Ligeras, cómodas y altamente resistentes. Diseñadas para corredores intermedios a regulares, cuentan con una suela Michelin y una parte superior de tejido francés Matrixx para una resistencia sin igual.

CHALECOS DE HIDRATACIÓN BEBE AGUA

ESTA ES NUESTRA SELECCIÓN DE CHALECOS,
CINTURONES Y BOTELLAS PARA MANTENER FLUIDA TU
CARRERA DE TRAIL DURANTE MUCHOS KILÓMETROS.



MOCHILA DE HIDRATACIÓN EVADICT 5L

39,99 €, [decathlon.es](https://www.decathlon.es)

POR MENOS DE 40 EUROS, esta es la mochila perfecta para quien quiera una forma barata y sencilla de aumentar su autosuficiencia en las carreras de montaña. Su capacidad para transportar agua es impresionante: incluye una bolsa de hidratación de 1 litro, y en la parte delantera hay espacio para dos bidones blandos opcionales de 500 ml (se venden por separado). Además, tiene 7 bolsillos, perfecto para los entrenamientos de maratón.



RIÑONERA MONTANE AZOTE 6L

80,99 €, [sportsshoes.com](https://www.sportsshoes.com)

ESTE SISTEMA PARA LA CINTURA incluye 2 botellas de 500 ml que se ajustan perfectamente, junto con cualquier otro básico que quieras guardar en sus múltiples bolsillos. Tiene una capacidad total de almacenamiento de 6 litros. El ajuste es estable y cómodo mientras estás en movimiento, aunque es más adecuada para días largos y tranquilos en los senderos que para sesiones de velocidad. Está fabricada con materiales reciclados.

CHALECO MILLET INTENSE 5 L

130 €, [millet.com](https://www.millet.com)

DISEÑADO POR UN EQUIPO de profesionales que ha investigado para crear una prenda de hidratación de solo 210 g, con un confort máximo y gran estabilidad de la carga durante la carrera. Tiene cuatro bolsillos para organizarlo todo y un portabastones desmontable de acceso rápido. Es compatible con una bolsa de hidratación e incluye dos botellas de agua blandas y un silbato. Es muy transpirable y suave.





CAMELBAK APEX PRO VEST 12 L

Desde 210,95 €, camelbak.eu

ESTE CHALECO DE HIDRATACIÓN es también una excelente mochila ajustable para carreras largas o excursiones. Cuenta con espacio para dos bidones blandos y una bolsa de hidratación de 2 litros, además de un amplio compartimento para el 'combustible' y el equipo que necesitas en autosuficiencia. Lleva un carcaj para los bastones (no incluidos). La tecnología de seguridad reflectante Recco facilita tu localización.



THE NORTH FACE SUMMIT RUN RACE DAY VEST 8

165 €, thenorthface.eu

CHALECO DE TRAIL RUNNING LIGERO y con arnés ajustable. Las dos botellas blandas de 500 ml se recogen rápidamente con un sencillo sistema de correa, y además es compatible con bolsa de hidratación. Es de tejido transpirable, materiales FlashDry, que ofrece buena gestión de la humedad. Bolsillos en capas para el teléfono con cremallera de seguridad y reflectividad 360°. Incluye silbato.



BIDÓN DE MANO NATHAN SPORTS

34,95 €, nathansport.eu

PUEDES PENSAR QUE LLEVAR la hidratación en la mano no es muy cómodo, pero el portabidón de Nathan tiene una de las mejores correas ajustables de mano del mercado. El bidón de 535 ml tiene una boquilla con válvula de empuje o tirón para beber con facilidad y sin fugas. Además, dispone de bolsillos específicos para el teléfono y otros objetos de valor. El estampado reflectante integrado te ayuda a ser más visible.

CHALECO DE HIDRATACIÓN JOMA R-TRAIL

PRECIO 120 € | WEB joma-sport.com

CON UNA CAPACIDAD DE 6 LITROS, este chaleco de corte unisex está recomendado en distancias medias, largas y ultradistancia. El tejido es elástico de licra, que facilita la libertad de movimientos y se adapta a la anatomía de cada cuerpo, y con mesh transpirable para evaporar el sudor. Incorpora bolsillos ergonómicos accesibles y detalles reflectantes.



**EXPOSICIÓN
DIGITAL**
DE INTERIORISMO
Y DISEÑO

HOTEL ELLE DECOR ESPAÑA

UN HOTEL SOÑADO...

para disfrutar y vivir experiencias
extraordinarias que nutren los sentidos.
Un capricho vivencial en un entorno
de lujo creado por prestigiosos
interioristas y diseñadores.

**¡DESCÚBRELO Y
SIÉNTETE ESPECIAL!**

hotelledecor.elledecor.es

¡YA ON LINE!

en un microsite interactivo con navegación 360º

La UTMB 2024 estuvo plagada de sorpresas. Lo que no faltó una edición más fue el incomparable y escarpado paisaje alpino, que maravilló y desafió a los participantes.



FOTO: UTMB.

UN OTOÑO A PRUEBA

ESTE TRIMESTRE TE TRAEMOS UN ESPECIAL MARATÓN: LA GUÍA INDISPENSABLE PARA QUIENES SE PLANTEEN DEBUTAR EN LA DISTANCIA. Y, ADEMÁS, TE OFRECEMOS LA CRÓNICA DE PRUEBAS ESPECTACULARES COMO LA UTMB 2024.



5 razones para correr

Completar una maratón te pondrá al límite, mental y físicamente. Pero la recompensa hace que valga la pena.

Por LILY CANTER

» **A MENUDO PARECE** que todos los corredores que conoces han hecho una maratón en algún momento durante el tiempo que llevan corriendo, pero la realidad es bien distinta. Se estima que solo un 0,01% de la población mundial completa un 42K al año, así que correr la distancia de Filípides sigue siendo un logro considerable. El hecho de que muy pocas personas la completen también es, está claro, una buena prueba de su dificultad. Hay que entrenar mucho, y su dureza puede ser demasiada si no te preparas bien. Entonces, ¿por qué vale la pena correr una maratón y qué beneficios reporta? Vamos a darte una serie de buenas razones para enfrentarte a este reto.



MEJORA TU SALUD

Los beneficios para la salud que tiene comprometerse con entrenar de manera regular son enormes.

En múltiples estudios se ha demostrado que las carreras de resistencia reducen el riesgo de enfermedades cardíacas y disminuyen la presión arterial y el colesterol. También refuerzan los huesos y las articulaciones, lo que reduce el riesgo de artritis (sí, también en las rodillas) y de osteoporosis. También puede ayudarnos a dormir mejor, a mejorar la función cerebral y a reducir el estrés. “Entrenar para maratones me ha ayudado a reducir los síntomas del asma, a perder peso y a controlarlo, y a sentirme con más confianza en mí mismo”, afirma el ocho veces maratoniano Paul Griffiths, que ahora también es entrenador.



SENTIRSE REALIZADO

Intentar y lograr algo que resulta difícil nos puede hacer sentir muy realizados. Y cuanto más aguantas, mayor

es la recompensa final. Para Jo Hemmings, que ya ha corrido tres maratones, esta era su mayor motivación. “Había perdido la confianza en correr desde que tuve hijos y quería demostrarme a mí misma que podía hacer algo que no todo el mundo puede hacer. No creo que puedas sentirte infeliz después de haber acabado una maratón, porque te da una gran sensación de realización”. Saber que has tenido la disciplina para entrenar y que has conseguido un gran objetivo también se puede trasladar a otros ámbitos de tu vida, a lo personal o lo laboral.



MEJORA EL ÁNIMO

El ejercicio regular libera endorfinas, conocidas como ‘hormonas de la felicidad’, lo que puede aliviar los síntomas

de la depresión leve y la ansiedad. “Entrenar para una maratón se convertirá en una rutina de ejercicio constante, lo que te puede llevar a una liberación continua de estas hormonas, y dar como resultado un mejor estado de ánimo y mayor felicidad de manera general”, afirma el entrenador James Cunningham. “Esta liberación constante de endorfinas puede ayudarte a sentirte más positivo y con más energía”. Los entrenamientos con carreras largas también son una manera efectiva de hacer que la creatividad se ponga en marcha, sugiere el psicólogo Craig Kain. “Cuando salimos a correr, dejamos de lado los problemas y las distracciones que no nos permiten ser creativos. Hacemos espacio en la men-

te para que las ideas que están en segundo plano puedan pasar al primero. El entorno nuevo en el que estamos cuando corremos puede aportarnos soluciones nuevas a problemas viejos”.



BENEFICIOS PARA LA SALUD MENTAL

Cruzar la línea de meta después de meses de entrenamiento puede ser

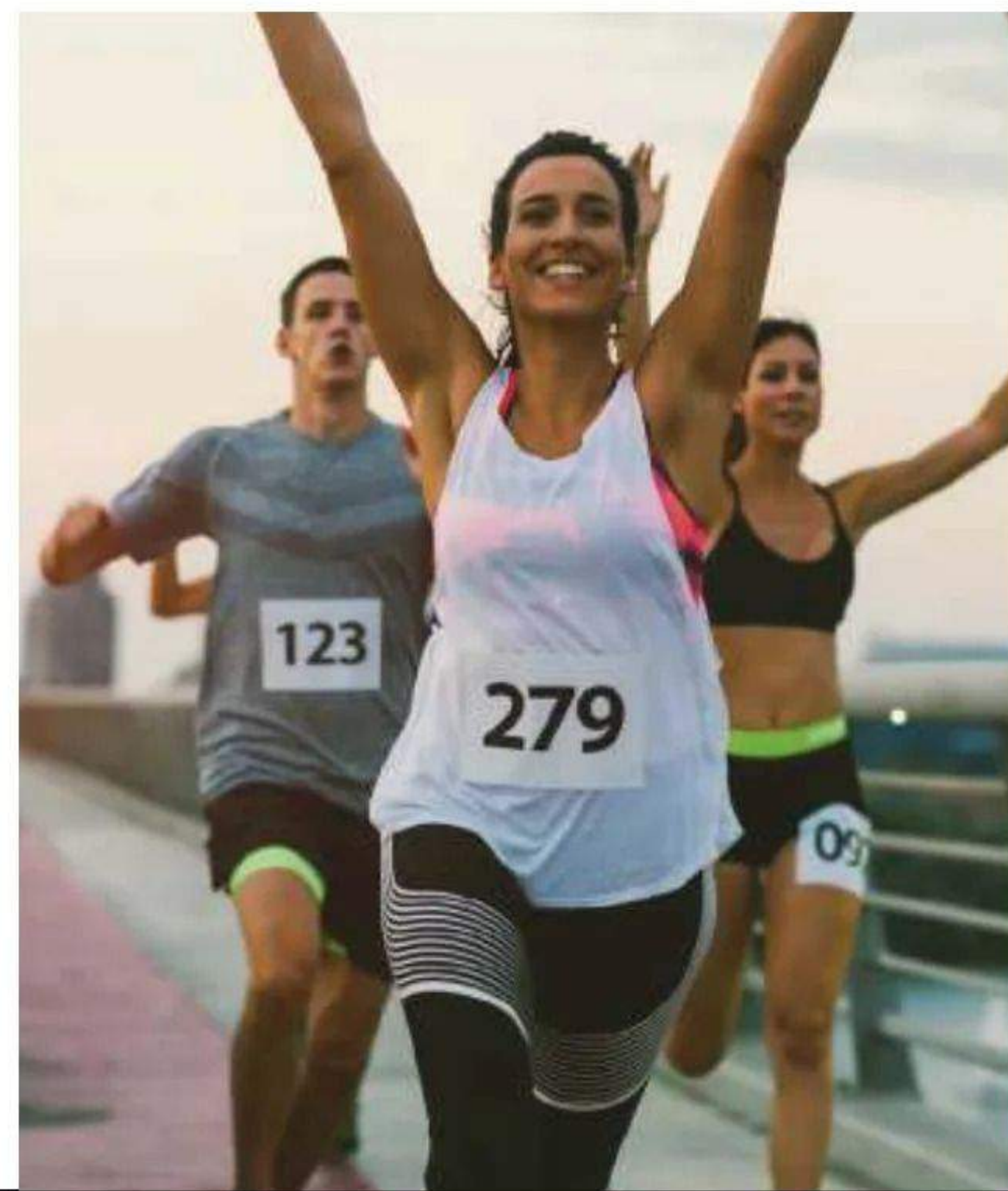
un gran motivador para la autoestima e impactar de manera positiva en tu bienestar mental a la larga. “Es un logro tangible al que puedes volver siempre que te estés enfrentando a una situación difícil, que te hará acordarte de tu resiliencia y tu fuerza”, afirma Cunningham. Esta ha sido la experiencia de Griffiths, quien dice que correr es la mejor medicina para el cuerpo y la mente y que, para él, entrenar para una maratón le da una “gran dosis de esta medicina”. “He sufrido ansiedad y ataques de pánico en el pasado y correr maratones me ha ayudado a superarlo. Cuando corro puedo reorganizar mis pensamientos, lo que reduce mi ansiedad y me da una oportunidad de pensar claramente sobre cualquier cosa”.



CREAR UNA COMUNIDAD DE AMISTADES

Mucha gente ha creado amistades para toda la vida preparando una ma-

ratón, por las relaciones que se forjan en los largos entrenamientos y el apoyo mutuo. Tampoco es raro que completos desconocidos se abracen en la línea de meta por el subidón emocional de la experiencia compartida. Y es una buena manera de conocer ciudades y lugares nuevos. “No se me ocurre una mejor manera de disfrutar de Londres que corriendo por ella y conectando con la gente. La atmósfera, el apoyo y la comunidad son increíbles”, dice Hemmings. 



EL ASPECTO SOCIAL

La maratón ayuda a crear lazos con otros corredores.

Todas las claves

Antes de comenzar a entrenar para una maratón, hay muchas cuestiones a tener en cuenta. Aquí van algunas cosas que necesitas saber antes de empezar el proceso.

Por LILY CANTER

¿DEBO ESTAR EN FORMA?

Cualquier persona que tenga un estado de salud razonable puede correr una maratón. No cualquiera lo consigue en menos de 3 horas, pero muchas personas podrán cruzar la línea de meta con una combinación de correr y andar. Dicho esto, es importante ser conscientes del tiempo límite (si existe) y de que estar algo en forma es mejor que no estarlo nada. Si lo estás por caminar, ir al gimnasio o hacer algún deporte, esto te ayudará a adaptarte al entrenamiento y reducir el riesgo de lesiones. Pero si tu intención es únicamente acabar la carrera, entonces es posible empezar con baja forma física si lo planeas con un mínimo de 16 semanas.

¿MEJORARÉ RÁPIDO?

La clave del entrenamiento es ir incrementándolo poco a poco y evitar saturarte al principio. “Siempre recomiendo planearlo con tiempo si quieres hacer una maratón. Elige una prueba que se haga a 6 meses vista, para tener mucho tiempo e ir creando un estado de forma básico para correr”, sugiere la autora y entrenadora Lucy Waterlow. “Empezar con un plan de cero a 5K está bien si nunca antes has corrido. Luego puedes empezar a hacer trabajo de fuerza de manera regular antes de empezar con carreras de entrenamiento más largas. Si no estás muy en forma, será mejor que pruebes a caminar y correr en las carreras largas al principio, para que acabes la carrera y vayas más rápido”.

¿QUÉ NECESITO SABER SOBRE EL ENTRENAMIENTO?

Lo primero es ser realista con tu disponibilidad y responsabilidad frente a ello. Muchos planes de entrenamiento proponen entre 4 y 5 carreras a la semana, pero es factible correr solo 3 junto a una sesión de fuerza a la semana y acabar satisfactoriamente una maratón. →



**EMPIEZA
CON BUEN PIE**
Prepárate para el
éxito dominando
los básicos.



FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES.

Es mejor ser realista con lo que podemos conseguir que apuntar alto y fallar. Estas carreras varían en la duración, desde los 30 minutos hasta 4 horas, así que prepárate para reservar tiempo teniendo en cuenta la vida familiar y laboral.

¿DEBO TENER MIEDO A LAS TIRADAS LARGAS?

¡Absolutamente ninguno! Una carrera larga es un básico en la preparación de un maratón. Mucha gente las lleva a cabo a lo largo del fin de semana porque es cuando disponen de tiempo, pero se pueden hacer cuando a cada uno le venga mejor. Esta carrera te ayudará a mejorar la forma física y la resistencia y preparará tu cuerpo para el día de la competición. Lo importante es que la distancia y el tiempo aumenten de modo gradual y que haya semanas entre medias en las que hagas menos kilómetros, para dejar descansar el cuerpo. Las carreras largas suelen hacerse con un esfuerzo percibido fácil, en el que se puede mantener una conversación. Parecerá que es un ritmo muy lento, pero es la manera más efectiva de aumentar la resistencia a medida que incrementas la distancia sin sobrecargar el cuerpo. Si quieres alcanzar un tiempo concreto, puede que haya pequeñas secciones dentro de una carrera larga que tengas que completar a ritmo de maratón, para que el cuerpo y la mente se acostumbren a correr a esa velocidad, pero la mayoría del tiempo te tiene que resultar una tirada fácil.

¿QUÉ OTRO TIPO DE TIRADAS DEBO HACER?

Muchos planes de maratones incluyen entrenamientos de velocidad. Pueden ser repeticiones cortas y rápidas o carreras de tempo o de umbral. El objetivo es ayudarte a correr más rápido durante periodos de tiempo más largos, mejorar la forma física y añadir variedad al entrenamiento. No le des muchas vueltas ni te preocupes si has tenido una sesión mala. Lo normal es que haya subidas y bajadas durante el entrenamiento y que el camino hacia estar en buena forma no sea una línea recta.

¿Y LA RECUPERACIÓN?

Incluye comer de manera saludable y dormir bien, porque así es como el cuerpo se adapta al entrenamiento. Esta es también la razón por la que la carrera más larga de tu entrenamiento tiene que ser tres semanas antes del gran día, para que puedas recuperarte y te sientas con toda la energía el día de la carrera. Lo de reducir kilómetros mientras nos acercamos a la fecha señalada se conoce como 'tapering' o 'reducción de la carga', y puede que tengas la impresión de que vas a perder tu estado de forma, pero en realidad es clave para sentirse preparado para la carrera.

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE NUTRICIÓN?

Una dieta sana y equilibrada con mucha variedad de carbohidratos, para obtener energía, y proteína, que ayuda al músculo

a recuperarse, es el mejor plan nutricional durante el entrenamiento. Es importante que nos llenemos de manera correcta de energía durante el entrenamiento, la recuperación y el día de la carrera, para asegurarnos que tenemos energía suficiente. Los carbohidratos serán nuestra principal fuente de energía porque almacenan el glucógeno en los músculos y lo liberan cuando hacemos ejercicio. Sin esta fuente de energía esencial te quedarás, literalmente, sin energía. "Una vez empezamos a quedarnos sin reservas, se empieza a notar fatiga y el rendimiento desciende porque no somos capaces de hacer ejercicio a alta intensidad", explica David Rogerson, profesor de ciencias del deporte y el ejercicio en la Sheffield Hallam University.

¿NECESITARÉ GELES?

Puedes asegurarte de que las reservas de glucógeno no se vacíen aumentando la proporción de carbohidratos en las comidas de antes de las carreras largas o del día de la carrera. Sin embargo, incluso así, pasados 90 minutos de carrera, estas reservas se vacían y necesitarás rellenarlas. Para la mayoría de las personas esto significa consumir entre 40 y 60 g de carbohidratos cada hora. Una de las maneras más sencillas de hacerlo son los geles energéticos, pero muchos corredores prefieren la comida real, como las galletas de avena o la fruta desecada. Tendrás que ir probando para saber qué te funciona mejor a ti.

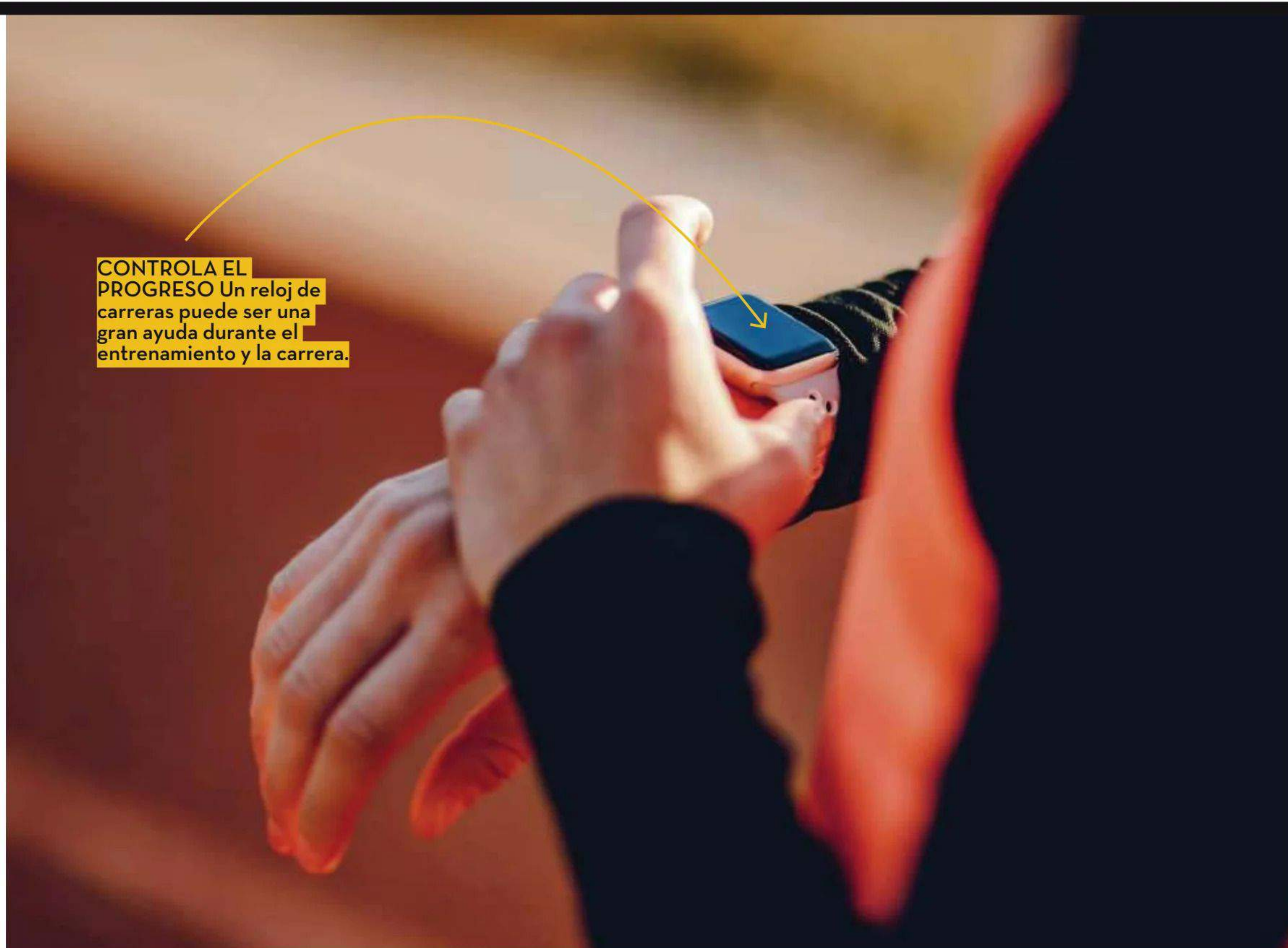
¿LLEVO AGUA EN TODAS LAS CARRERAS?

Muchas personas prefieren llevar un chaleco de correr, que incorpora una bolsa de agua para mantenerse hidratados en las carreras largas sin tener que llevar una botella o tener que parar para beber, sobre todo en los meses de más calor. Durante la propia carrera tendrás agua en los puestos de avituallamiento. También está bien que lleves electrolitos o sales para poder reponer el sodio que pierdas, lo que te ayudará con los calambres. Pero todo eso depende de ti, así que no hay una respuesta correcta. Tendrás que ir experimentando.

¿QUÉ MÁS COSAS DEBERÍA HACER?

Correr durante 42 km tiene consecuencias para el cuerpo, sobre todo si es la primera vez que lo haces. Por eso es importante





CONTROLA EL PROGRESO Un reloj de carreras puede ser una gran ayuda durante el entrenamiento y la carrera.

prepararse de la mejor manera posible. Aquí es donde se ve la importancia del entrenamiento de fuerza y de acondicionamiento. Eso no implica pasarse horas en el gimnasio, pues muchos de los ejercicios se pueden hacer con peso corporal y con bandas de resistencia. “Suelo decirle a la gente que intente hacer los ejercicios en los ratos muertos durante el día”, sugiere Waterlow. Fortalecer piernas, glúteos y abdomen te ayudará a mejorar tu forma de correr y hará que sea menos probable que te lesiones. Te ayudará a preparar el cuerpo para el estrés y los estragos del asfalto.

¿COMPAGINO LA CARRERA CON OTROS ENTRENOS?

Si te apetece hacer más deporte, pero no quieres sobrecargar tu cuerpo, caminar es una buena forma de hacer otro ejercicio que no estresará mucho tu musculatura ni tus articulaciones. De igual manera, las actividades en las que no se levanta peso, como la natación y el ciclismo, son buenas para la salud aeróbica.

¿QUÉ PASA SI ME SALTO UN ENTRENAMIENTO?

¡No te preocupes! Es muy probable que durante un plan de entrenamiento tengas que saltarte algún día, ya sea porque has enfermado o porque, simplemente, no tienes tiempo para ello. Asegúrate de ajustar el plan cuando lo retomes, en lugar de seguir desde donde lo dejaste. Intenta siempre no aumentar mucho tu kilometraje y no intentes hacer sesiones extra para compensar los días perdidos. Si has perdido una gran parte del entrenamiento, probablemente también tendrás que ajustar tu tiempo objetivo.

¿QUÉ TIEMPO OBJETIVO DEBO MARCARME?

Esto sí que depende realmente de tu punto de partida. Acabar una maratón ya es un logro en sí mismo, y para muchos es más que suficiente. Piensa en las razones por las que quieres correrla y ve desde ahí: quizá quieras recaudar dinero o ver si puedes terminar en un tiempo concreto. Eso sí,

hay que ser realistas. Si eres un corredor con experiencia y ya has hecho alguna media maratón, puedes estimar tu tiempo de maratón usando una calculadora en línea. Pero recuerda que tu cuerpo se va a comportar de manera distinta que durante las carreras más cortas, así que calcula basándote en eso.

¿NECESITARÉ HACERME CON UNA EQUIPACIÓN DE ÚLTIMA GENERACIÓN?

Ni las prendas caras ni todos los gadgets de última generación que compres van a correr por ti la maratón. La única pieza de equipamiento en la que realmente sí vale la pena invertir es en un buen par de zapatillas de running que te resulten cómodas y que sean adecuadas para ti. Además, puedes hacer que te analicen la pisada en una tienda de zapatillas para ver cuáles son las que mejor te van. Un smartwatch puede ser de ayuda y un par de calcetines de carrera decentes suelen ser también una buena compra. 



SENTADILLA INTENSA ¿Tu nueva máxima? Alarga y aguanta para fortalecer

Dale movimiento a tu maratón

Diez ejercicios esenciales de peso corporal para ayudarte a afrontar las exigencias del entrenamiento del 42K. Por ANDY DIXON

INCORPORAR REGULARMENTE EJERCICIOS DE FUERZA a tu rutina para preparar una maratón puede beneficiar a tu carrera, y estos diez movimientos son el complemento ideal a tus sesiones de running. No solo pueden aumentar tu rendimiento, ya que se centran en todos los músculos clave que te mantienen fuerte y en una forma equilibrada, sino que también pueden ayudarte a prevenir cualquier lesión. Un riesgo que no debes subestimar.

Los siguientes ejercicios se realizan con el peso de tu cuerpo (con la ayuda ocasional de una pared, una escalera o un step), así que puedes hacerlos en casa, a la hora que te convenga y sin necesidad de ir al gimnasio. Intenta realizarlos, al menos, dos veces a la semana durante tu periodo de entrenamiento para la maratón.

Para obtener mejores resultados, añádelos a los días de entrenamiento suave, de descanso o de cross-training.

Las series y repeticiones que se indican a continuación son solamente recomendaciones generales, pero siempre puedes modificarlas según sea necesario, en función de tu estado de forma. También puedes añadir mancuernas a algunos ejercicios para aumentar la resistencia si el movimiento te parece demasiado fácil. Pero ten siempre presente que el objetivo es trabajar los músculos sin agotarlos; al fin y al cabo, tienes que seguir corriendo.

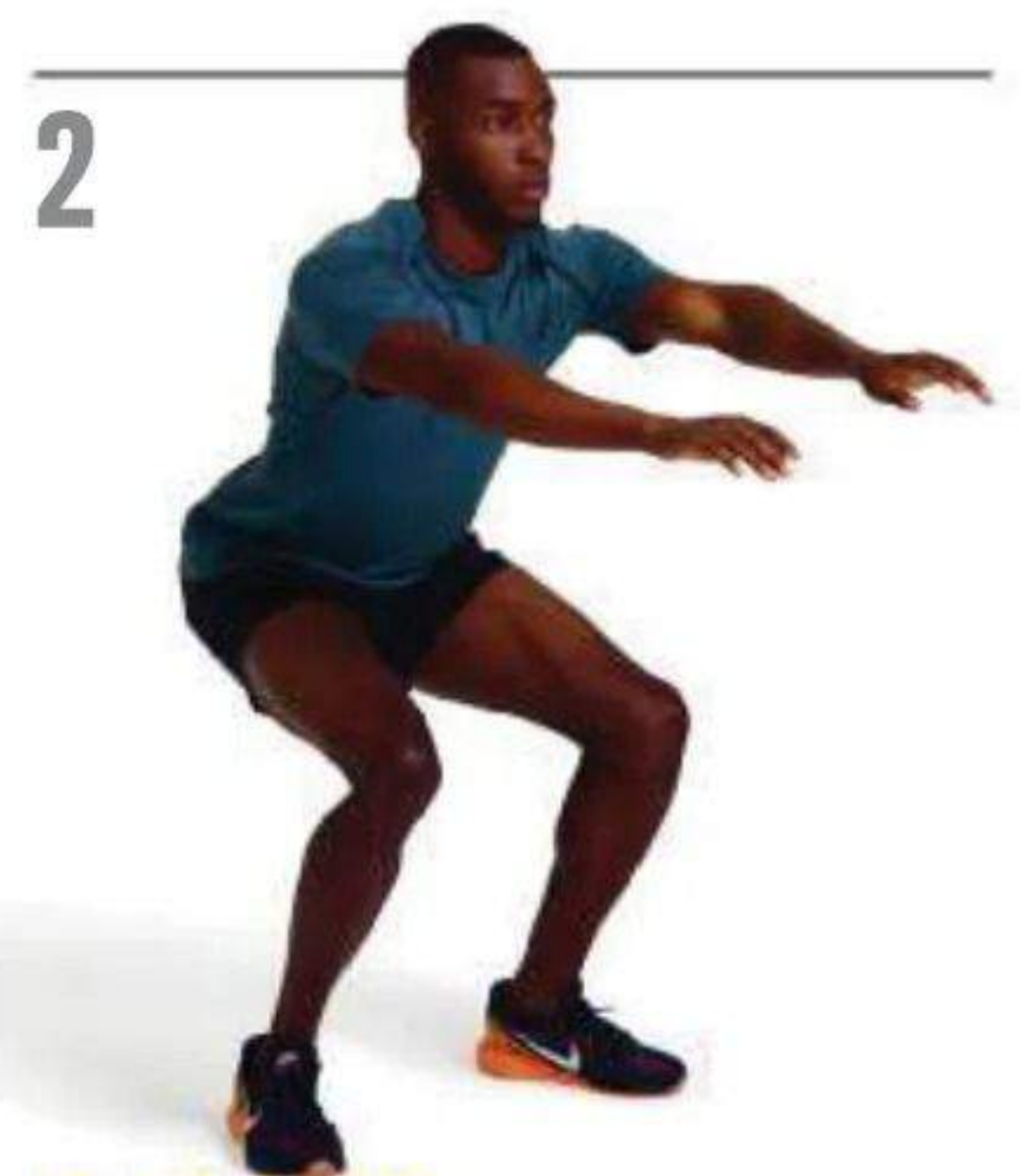


1 ZANCADAS

Por qué: Trabajan tus cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

Cómo: Con las manos en las caderas, da una zancada hacia delante con la pierna izquierda, apoyándote en el talón y luego en la puntera. Baja el cuerpo flexionando la rodilla izquierda y la cadera hasta que la rodilla derecha casi toque el suelo. Empuja hacia atrás con el talón de la pierna izquierda para volver a la posición inicial. Luego repite con la pierna derecha. Durante toda la zancada, mantén el torso erguido y la rodilla adelantada (que no debe sobrepasar los dedos de los pies) en la misma dirección que el pie.

Series y repeticiones: 2 series de 10 a 15 repeticiones.



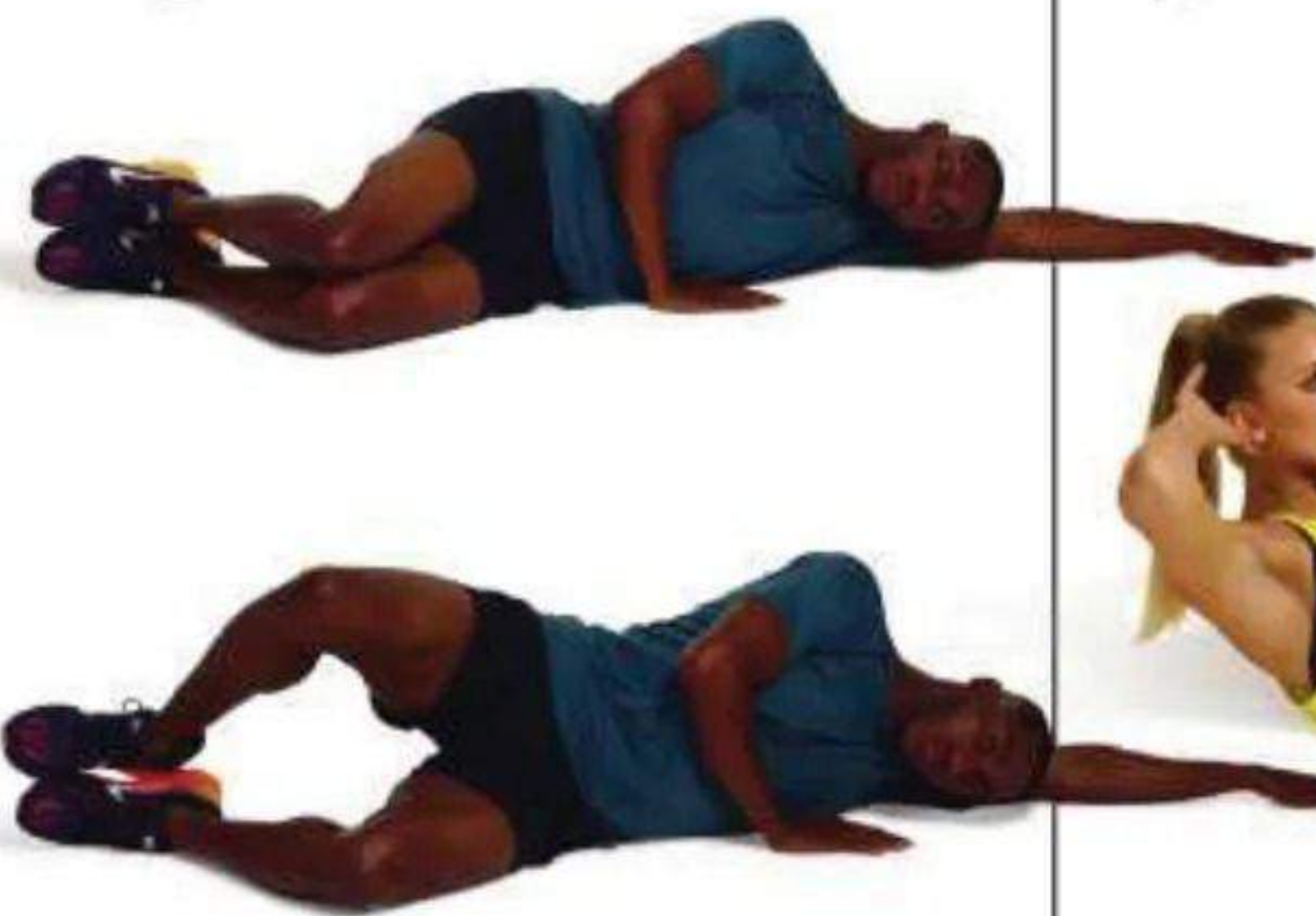
2 SENTADILLAS

Por qué: Trabajan tus cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

Cómo: Colócate de pie con los pies separados al ancho de las caderas, con las puntas de los pies ligeramente hacia fuera. Mantén la espalda recta, la cabeza erguida y los brazos extendidos hacia delante. Asegúrate de que tus talones permanecen en el suelo durante todo el recorrido. Mueve las caderas hacia atrás, como si estuvieras a punto de sentarte en una silla. Flexiona las rodillas bajando lo máximo que puedas e intenta que los muslos queden paralelos al suelo. Presiona con los talones para volver a ponerte de pie. Para probar la variante de una sola pierna, ponte recto, en equilibrio sobre una pierna, mientras extiendes la otra con los brazos por delante, y repite el movimiento anterior.

Series y repeticiones: 2 series de 10 a 15 repeticiones.

3

**CLAMSHELL**

Por qué: Activa el glúteo medio para ayudar a tus caderas a propulsarte durante la carrera.

Cómo: Túmbate sobre el lado izquierdo, con las rodillas flexionadas y las caderas en la misma línea. Activa los oblicuos y aprieta los glúteos. Mantén los pies juntos y levanta lentamente la rodilla derecha. Mantén la posición durante 5 segundos y luego baja la rodilla a la posición inicial. Esto es una repetición.

Series y repeticiones: Intenta hacer 2 series de 10 repeticiones a cada lado.

5

**CRUNCHES**

Por qué: Fortalecen los abdominales y mejora la estabilidad del tronco.

Cómo: Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca las manos de modo que los dedos queden junto a las orejas. Contrae los abdominales y enróllate hacia delante para levantar los hombros del suelo sin meter la barbilla hacia el pecho. Mantenlo y vuelve a bajar a la posición inicial.

Series y repeticiones: 2 series de 10 a 12 repeticiones.

7

**PLANCHA**

Por qué: Fortalece el abdomen y el tronco.

Cómo: Colócate en posición de plancha con los antebrazos sobre una esterilla, los codos bajo los hombros y las piernas juntas, haciendo equilibrio sobre las puntas de los pies. Mantén el tronco fuerte y levanta las caderas para que el cuerpo esté en línea recta. Mantenlo. Para hacerlo más fácil, puedes flexionar las rodillas. Para mayor dificultad, levanta un pie del suelo.

Series y repeticiones: 3 series de 30 segundos.

9

**PUENTE DE GLÚTEOS**

Por qué: Desarrolla los músculos de los glúteos y la zona lumbar, además de potenciar la fuerza del core.

Cómo: Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Levanta la pelvis para que tu cuerpo forme una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Mantén la posición durante 30 segundos y luego baja la pelvis. Para añadir dificultad, intenta hacer el movimiento con una de las piernas extendida.

Series y repeticiones: 3 series de 30 segundos.

4

**FLEXIONES**

Por qué: Este ejercicio trabaja los pectorales, los hombros y los tríceps, y mejora la estabilidad del tronco.

Cómo: Empieza situándote en posición de plancha, con las manos ligeramente más abiertas que los hombros (puedes reducir la resistencia si apoyas las rodillas en el suelo). Manteniendo el cuerpo completamente recto, sin redondear ni hundir las caderas, flexiona los brazos para bajar el pecho hasta casi tocar el suelo. Luego, vuelve a la posición inicial. Para un reto mucho mayor, prueba a elevar los pies sobre un step.

Series y repeticiones: Intenta hacer 2 series de 10 a 12 repeticiones.

6

**ELEVACIÓN DE GEMELOS**

Por qué: Fortalece los músculos del gemelo y los tendones de Aquiles.

Cómo: Colócate sobre un step con las puntas de los pies en el borde y los talones colgando. Coloca el step frente a una pared o cerca de una barandilla para apoyarte. Empuja hacia arriba con ambos pies para elevar los gemelos. Sube una pierna y baja la otra lentamente hasta que el talón caiga por debajo del nivel del step. Vuelve a colocar la otra pierna en el step y empuja hacia arriba con ambos pies para volver a la parte superior del movimiento. Repite con el otro lado.

Series y repeticiones: 10 repeticiones con cada pie.

8

**STEP-UP**

Por qué: Trabaja tus cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

Cómo: Coloca el pie izquierdo sobre un banco o un step y empuja hacia arriba con el talón para elevarte. Lleva el muslo derecho hasta la horizontal. Vuelve a bajar con el pie derecho, concentrándote en flexionar la cadera y la rodilla de la pierna izquierda. Repite con el otro lado. Utilizar un banco o un step más bajo facilitará este movimiento, mientras que uno más alto añadirá dificultad. También puedes sujetar unas mancuernas para proporcionar más resistencia.

Series y repeticiones: Intenta hacer 2 series de 10 a 15 repeticiones.

10

**EXTENSIÓN LUMBAR**

Por qué: Este movimiento fortalece intensamente los músculos estabilizadores de la columna vertebral y mejora de forma notable la forma y estabilidad del tronco.

Cómo: Túmbate boca abajo con los brazos apoyados a los lados. Coloca una almohada o una toalla doblada debajo de la pelvis. Levanta la cabeza y el pecho del suelo y rota los hombros hacia arriba hasta el extremo natural de tu amplitud de movimiento. Haz una pausa manteniendo esa postura, y vuelve lentamente a la posición inicial.

Series y repeticiones: Intenta hacer 2 series de unas 10 repeticiones.

Tenemos un plan

Sigue escrupulosamente esta lista de entrenamientos a lo largo de 16 semanas y te garantizamos que cruzarás la meta en menos de 5 horas.

Por TOM CRAGGS

SEMANA 1

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE PROGRESIÓN	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL-CONTINUA	DÍA DE DESCANSO	CONTINUA EN COLINAS	CARRERA LARGA
30 min cross-training RPE* 6 frecuencia cardiaca (FC) 60-70% CORE TRAINING	30 min carrera fácil RPE 6 FC 60-70% 10 min rápido RPE 7 FC 70-80% 10 min al límite RPF 8 FC 80-85%	30-40 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	45 min de carrera continua RPE 6 a 7 FC 70 a 80%	Día de descanso Crucial para adaptarte a tus sesiones de entrenamiento	40 min incluyen 3 x 6 min de carrera en colinas con 2 min de descanso entre series RPE 8 FC 80-85%	70 - 80 min de carrera fácil continua RPE 7 FC 65-70%

SEMANA 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE PROGRESIÓN	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL-CONTINUA	DÍA DE DESCANSO	SUBIDAS CONTINUAS	CARRERA LARGA
30 min cross training-aeróbico RPE 6 FC 60-70% CORE TRAINING	45 min carrera fácil RPE 6 FC 60-70% + 15 min constante RPE 7 FC 70-80% + 15 min al límite RPE 8 FC 80-85%	30-40 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	45 min de carrera fácil-continua RPE 6 a 7 FC 70-80%	Día de descanso	40 min incluyen 4 x 5 min de subidas continuas con 2 min de descanso entre series RPE 8 FC 80-85%	80-90 min de carrera fácil continua RPE 6 a 7 FC 65-75%

SEMANA 3

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE PROGRESIÓN	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL CONTINUA	DÍA DE DESCANSO	SUBIDAS CONTINUAS	CARRERA LARGA
30 min cross-training aeróbico RPE 6 FC 60-70% CORE	50 min incluyen 10/8/6 min al límite y 2 min de trote para recuperar RPE 8 FC 80-85%	40 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	50-60 min de carrera fácil continua RPE 6 a 7 FC 70-80%	Día de descanso	45 min incluyen 2 x 10 min de subidas continuas; 2 min de descanso por serie RPE 8 FC 80-85%	100 min de carrera fácil continua FC 65-75%

SEMANA 4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE PROGRESIÓN	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL CONTINUA	DÍA DE DESCANSO	PARKRUN O 5K CRONOMETRADA	CARRERA LARGA
Día de descanso esta es una semana suave para que el cuerpo se adapte al entrenamiento	45 min. 16 min fáciles RPE 6 FC 60-70% + 15 min continuos RPE 7 FC 70-80% + 15 min al límite RPE 8 FC 80-85%	30 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	30 min de carrera fácil-continua RPE 6 o 7 FC 70-80%	Día de descanso	Una carrera de 5 km o correr por el parque	70-80 min de carrera fácil-continua RPE 7 FC 70-75%

SEMANA 5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE UMBRAL	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL CONTINUA	DÍA DE DESCANSO	SUBIDAS CONTINUAS	CARRERA LARGA
30-40 min cross-training aeróbico RPE 6 FC 80-70% CORE	50 min incluyen 5 x 5 min a un ritmo incómodo controlado y 90 s de descanso entre series RPE 8 FC 80-85%	40-50 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	50-60 min terminando con 4 x 5 series de zancadas de 10 segundos RPE 6 o 7 FC 70-80%	Día de descanso	50 min 3 x 8 min de subidas continuas con 2 min de descanso entre series RPE 8 FC 80-85%	1 hora 50 min de carrera fácil continua RPE 7 FC 65-75%

SEMANA 6

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE INTERVALOS	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL CONTINUA	DÍA DE DESCANSO	SUBIDAS CONTINUAS	CARRERA LARGA
30-40 min de cross-training aeróbico RPE 6 FC 60-70% CORE	50 min 3x3/2/1 min; 3 min ritmo de 5-10k; sube el ritmo 2/1 min. Trota 1 min entre esfuerzos. 2 min descanso/series RPE 9 FC 80-85%	40-50 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	50-60 min carrera fácil continua. Acaba con 4 x 5 series de progresivos de 10 s RPE 6-7 FC 70-80%	Día de descanso	50-60 min 3x10 min de subidas continuas con 2 min de descanso entre series RPE 8 FC 80-85%	2 h 15 min de carrera fácil constante RPE 6-7 FC 65-75%

SEMANA 7

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE UMBRAL	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL A RITMO CONTINUA	DÍA DE DESCANSO	CARRERA DE PROGRESIÓN	CARRERA LARGA
30-40 min de cross training aeróbico RPE 6 FC 60-70% CORE	60 min 6x5 series a ritmo incómodo controlado. 90 s de descanso entre series RPE 8 FC 80-85%	50-60 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	60-70 min de carrera fácil-constante. Los últimos 20 min sube a ritmo de maratón RPE 6-7 FC 70-80%	Día de descanso	45 min carrera a ritmo fácil-constante. Los últimos 15-20 min sube a incómodo controlado RPE 7-8 FC 75-85%	2 h 15 min carrera fácil a ritmo constante RPE 6-7 FC 65-75%

SEMANA 8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE INTERVALOS	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL CONSTANTE	DÍA DE DESCANSO	CARRERA RECUPERACIÓN + ZANCADAS	CARRERA DE PRUEBA
30-40 min de cross-training aeróbico RPE 6 FC 60-70 % CORE	45 min series 5/4/3/2/2 min. 5 min ritmo 10K. Aumenta el resto. 90 s de descanso entre esfuerzos. RPE 8-9 FC 80-85%	40 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70%	30-40 min de carrera fácil constante RPE 6-7 FC 70-80%	Día de descanso	30-40 min de carrera fácil constante. Acaba 4x80 m de progresivos a ritmo rápido RPE 6 FC 70-80%	Compite un 10K o media maratón de prueba. Incluye 40 min a ritmo objetivo de maratón RPE 7-8 FC 75-85%

CARRERA DE INTERVALOS
Tendrás que esforzarte en correr a ritmo de 5K a 10K. Sube a un esfuerzo de 9 o 10/10. Incluye calentamiento y enfriamiento en cada carrera fácil antes y después de las sesiones.

SUBIDA CONTINUA/ CARRERA DE UMBRAL
Subidas continuas: sube y baja cuestas a esfuerzo umbral. Carrera umbral: esfuerzo 8/10 es un ritmo en el que solo puedes decir 3 o 4 palabras. Incluye calentamiento y enfriamiento en las sesiones.

RITMO CONSTANTE/CONTINUO
Algo más rápido que tu ritmo fácil.
*RPE: índice de esfuerzo percibido.

SEMANA 9

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA FÁCIL CONTINUA	CARRERA DE UMBRAL	CARRERA FÁCIL	DÍA DE DESCANSO	CARRERA FÁCIL + CORE	CARRERA LARGA
40 min de cross training aeróbico o descanso RPE 6 FC 60-70% CORE	45-50 min carrera continua. Acaba con 4 series de progresivos de 10 s RPE 6-7 FC 70-80% 60 min	60 min Incluye 5 x 6 min a ritmo incómodo controlado. 90 s de trote para recuperar RPE 8 FC 80-85%	40-50 min de carrera fácil RPE 6 FC 60-70%	Día de descanso	40-50 min de carrera fácil RPE 6 FC 60-70% CORE	2 h 30 min y los últimos 90 min incluye 6 x 10 min a ritmo maratón. Trota 2 min entre esfuerzos RPE 6-7

SEMANA 10

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE UMBRAL	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL CONTINUA	DÍA DE DESCANSO	CARRERA INTENSA + RITMO DE MARATÓN	CARRERA LARGA
40 min de cross-training aeróbico o descanso RPE 6 FC 60-70% CORE	60 min incluye 3 x 10 min a ritmo incómodo. 2-3 min trote para recuperar RPE 8 FC 80-85%	40-50 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	70 min de carrera fácil constante. Acaba con 4-5 series de 10 s de progresivos RPE 6-7 FC 70-80%	Día de descanso	Una 5K rápida. 5 min fáciles más 5K a ritmo de maratón RPE 7-9 FC 80-85%	2 h 45 min de carrera fácil constante RPE 6-7 FC 65-75%

UN DÍA DE DESCANSO SEMANAL ES ESENCIAL PARA QUE EL CUERPO SE RECUPERE DE LOS ESFUERZOS REALIZADOS

SEMANA 11

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE UMBRAL	CARRERA FÁCIL + CORE	CARRERA FÁCIL CONTINUA	DÍA DE DESCANSO	CARRERA FÁCIL + CORE	CARRERA LARGA
40 min de cross-training aeróbico o descanso RPE 6 FC 60-70% CORE	50 min de carrera fácil. Los últimos 20 a un ritmo incómodo controlado RPE 8 FC 80-85%	50-60 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	70 min de carrera fácil continua. Acaba con 4-5 series de 10 s de zancadas RPE 6-7 FC 70-80%	Día de descanso	40-50 min de carrera fácil. Acaba con 4x 80 m de zancada RPE 6 FC 60-70% CORE	3 h de carrera fácil constante RPE 6-7 FC 65-75%

SEMANA 12

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE UMBRAL	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL CONSTANTE	DÍA DE DESCANSO	CARRERA RECUPERACIÓN + ZANCADAS	CARRERA LARGA
40 min de cross-training aeróbico o descanso RPE 6 FC 60-70% CORE	50 min de carrera fácil. Últimos 25 min a ritmo incómodo RPE 7-8 FC 75-85%	50-60 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	75 min de carrera fácil constante RPE 6-7 FC 70-80%	Día de descanso	40-50 min carrera fácil. Acaba con 4 x 80 m progresivos RPE 6 FC 60-70%	3 h Los últimos 60 min a tu ritmo objetivo de maratón RPE 5-7 FC 70-80%

SEMANA 13

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA FÁCIL CONTINUA	CARRERA DE UMBRAL	DÍA DE DESCANSO	CARRERA FÁCIL CONSTANTE	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING	CARRERA LARGA
45 min de cross-training aeróbico o descanso RPE 6 FC 60-70%	30 min de carrera fácil. Acaba con 4-5 series de 10 s de progresivos RPE 6-7 FC 70-80%	60 min Incluye 25 min a ritmo incómodo controlado RPE 8 FC 80-85%	Día de descanso	70-80 min de carrera fácil constante. Acaba con 5 series de 10 s de progresivos RPE 6-7 FC 70-80%	40-50 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70%	2 h 40 min 4 x 20 min a ritmo de maratón con 3 min fáciles entre esfuerzos RPE 6-7 FC 65-75%

SEMANA 14

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA FÁCIL CONTINUA	CARRERA DE UMBRAL	DÍA DE DESCANSO	CARRERA FÁCIL CONTINUA	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING	CARRERA LARGA
45 min de cross-training aeróbico o descanso RPE 6 FC 60-70% CORE	45-60 min de carrera fácil constante. Acaba con 4-5 series de 10 s de zancadas RPE 6-7 FC 70-80%	60 min 20 a ritmo incómodo controlado. Añade 3 x 3 min más rápidas y 90 s de trote RPE 7-9 FC 80-85%	Día de descanso	70-80 min carrera fácil constante. Acaba con 4-5 series de 10 s de progresivos RPE 6-7 FC 70-80%	40-50 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70%	1 h 45 min Los 60 min finales a tu objetivo de ritmo de maratón RPE 6-7 FC 65-75%

SEMANA 15

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA FÁCIL	RITMO DE MARATÓN	CARRERA FÁCIL	DÍA DE DESCANSO	CARRERA INTENSA O 5K CRONOMETRADA	CARRERA LARGA
40 min de cross-training aeróbico o descanso RPE 6 FC 60-70% CORE	40 min de carrera fácil. Acaba con 4-5 series de 10 s de progresivos RPE 6 FC 60-70%	70 min Los últimos 45-60 min a tu objetivo de ritmo de maratón RPE 6-7 FC 65-75%	40-50 min de carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70%	Día de descanso	Una 5K RPE 8-9 FC 80-85 %	80 min carrera larga constante RPE 5-6 FC 60-70%

SEMANA 16

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
CROSS-TRAINING O DESCANSO + CORE	CARRERA DE UMBRAL	CARRERA FÁCIL O CROSS-TRAINING + CORE	CARRERA FÁCIL CONSTANTE	DÍA DE DESCANSO	CARRERA FÁCIL	CARRERA LARGA
30 min de cross-training aeróbico RPE 6 FC 60-70% CORE	30-40 min Incluye 2 x 5min a ritmo de 10K y 2 min fáciles entre esfuerzos RPE 7-8 FC 75-85%	30 min carrera fácil o cross-training RPE 6 FC 60-70% CORE	30 min Incluye 2 x 3 min a tu objetivo de ritmo de maratón RPE 6-7 FC 65-75%	Día de descanso	15-20 min de carrera fácil. Acaba con 4 x 8 metros de progresivos RPE 5 FC 60-65%	Día de la maratón ¡BUENA SUERTE!



CARRERA FÁCIL
Carrera de recuperación y fácil a un ritmo entre el 60 y el 70% de la frecuencia cardíaca

máxima. Deberías ser capaz de hablar mientras corres. Esfuerzo de 5 a 6/10.



DESCANSO
Incluye actividades como pasear o ir al gimnasio.



CARRERA A RITMO DE MARATÓN
Te ayudará a familiarizarte con él.



CORE
Haz los ejercicios de la página 104-105.

Cómo ser fuerte mentalmente

La psicóloga deportiva Josephine Perry comparte varias herramientas mentales que puedes utilizar para mantener tu motivación alta y tu ansiedad a raya conforme se acerca el gran día de la carrera.

Por JOSEPHINE PERRY

FALTAN CUATRO MESES

☒ En primer lugar, acepta que estás haciendo algo difícil y que tendrás que salir de tu zona de confort para conseguirlo. No será fácil y experimentarás contratiempos, pero aceptar esto significa que, en vez de asustarte por los “¿y si fracaso?”, podrás planificar todo adecuadamente para que sea menos probable que suceda.

☒ En segundo lugar, si 42 kilómetros te resultan demasiado intimidantes al principio, puedes dividir la carrera en tramos más manejables. ¿Qué distancia eres capaz de correr? ¿Cuántas veces tendrás que recorrerla en la maratón? ¿Cuáles son tus estrategias mentales? ¿Cómo puedes aplicarlas en esta carrera más larga?

☒ El apoyo es el siguiente elemento que hay que asegurar. Preparar tu maratón supondrá altibajos y añadirá estrés (pero también emoción) a tu agenda. Tener amigos o familiares a tu lado te ayudará a sentirte más capaz de afrontarlo, e incluso, a disfrutarlo.

FALTAN TRES MESES

☒ A estas alturas ya te habrás asentado en tu plan de entrenamiento, así que ahora es un buen momento para evaluar si es lo suficientemente realista y flexible. Intentar seguir un plan de seis carreras a la semana en solo cuatro sesiones o perderte tu carrera en grupo habitual solo porque tu plan lo exige puede mermar tu confianza y tu disfrute, así que asegúrate de que tu plan se adapta a tu estilo de vida y haz los ajustes que creas necesarios.

☒ Celebra tus logros corriendo. Puedes usar un bote en el que cada día guardes una nota

sobre algo que hayas hecho que te haya acercado a tu éxito en la maratón. Más adelante te ayudará echar un vistazo a tus logros.

☒ Asegúrate de que dispones del tiempo de recuperación adecuado. Llegar a casa después de una carrera de 26 kilómetros, tener que ducharte sentado (ahí es cuando sabes que has trabajado muy duro) y luego salir directamente a hacer vida social te agotará mentalmente y quemarás mucho antes del día de la carrera. Sé amable contigo mismo.

FALTAN DOS MESES

☒ Prepárate para las carreras realmente largas. No se trata de que te asusten, sino de que las planifiques muy bien para que transcurran sin incidentes. Puedes dividir la carrera en partes y fijarte un objetivo para cada una, correr con más personas una de las etapas o asegurarte de que tienes algo muy bueno que escuchar como distracción.

☒ Sé realista con las molestias, lesiones o enfermedades. Es muy raro superar 16 semanas de entrenamiento para una maratón sin al menos un contratiempo. Practicar más ejercicio de lo habitual también agotará tu sistema inmunitario y cualquier vulnerabilidad física saldrá a la luz. Ten en mente que habrá al menos dos semanas de interrupción dentro de tu bloque de entrenamiento y así no te asustarás si ocurre.

☒ Ahora que estás totalmente enfocado en tu entrenamiento es un buen momento para empezar a enumerar tus puntos fuertes. Conocer tus fortalezas te ayudará a esforzarte al máximo el día de la carrera y aumentará tu confianza durante la preparación. Intenta identificar una fortaleza física, una psicológica y otra de tu personalidad.

ZANCADA MENTAL El éxito en una maratón se construye tanto con el cuerpo como con la mente.



FOTO: GETTY IMAGES.

☒ Si la motivación decae, busca compañeros para correr. Las investigaciones revelan que correr con otras personas aumenta la responsabilidad por los objetivos, la satisfacción y, si eliges a las personas adecuadas, puede hacerte correr más rápido.

FALTAN DOS SEMANAS

☒ El periodo de tapering puede resultar desconcertante. Las piernas te pesan, sufres ‘maranoia’ (cada molestia te parece un mundo) y sientes mucha inseguridad. Es probable que aparezcan las rabietas típicas de este periodo, así que anticipa y no te asustes.

☒ Cuando aparezcan las dudas, saca tu bote de fortalezas y lee todo lo que has hecho para prepararte: calmará esa ansiedad que te hace sentir que no estás preparado.

☒ No caigas en la trampa de la comparación. En lugar de analizar lo que otros han hecho durante el entrenamiento, céntrate solo en tus esfuerzos y confía en el proceso que has seguido. Los números nos pueden ser de ayuda: cuenta los kilómetros recorridos, el número de carreras realizadas, los podcasts o libros escuchados, los amigos que has hecho y los momentos que te hacen sentir orgulloso. Estas son las métricas que importan.

DÍA DE LA CARRERA

☒ Llegar a la línea de salida de una maratón puede ser la parte más difícil, así que asegúrate de llegar físicamente teniendo un enfoque militar de tu viaje y logística. No querrás malgastar energía mental en eso la misma mañana de la carrera.

☒ La ansiedad (tanto antes como durante la carrera) suele aparecer por la preocupación por los posibles resultados y por lo que significan para ti. Para mantenerte en el momento presente puedes crear un mantra (como “¡cabeza arriba!”, “¡sonríe!” o “¡mueve los pies!”) que recuerde a tu cuerpo lo que necesitas hacer físicamente para correr lo mejor posible.

☒ Por último, considera el día de la carrera solo como una parte de tu viaje. Una maratón es demasiado larga e incontrolable para que salga al 100% según lo planeado, así que es mejor verla como una lección que podrás compartir con los demás para que te resulte una aventura menos intimidante. 🏃‍♂️

Josephine Perry es psicóloga y trabaja con deportistas, actores y empresarios para ayudarles a superar las barreras que les impiden triunfar y alcanzar sus objetivos; performanceinmind.co.uk

El perfecto día de carrera

¡Ha llegado el gran día! El entrenador Tom Craggs nos aconseja para que todo vaya bien, desde llegar a la salida hasta cruzar la línea de meta con estilo.

Por TOM CRAGGS

ANTES DE LA CARRERA TÓMATE TU TIEMPO

El día de la carrera suele empezar antes de lo que te gustaría, y normalmente después de una noche de sueño nada ideal. Que no cunda el pánico: mantén la calma y repasa las rutinas que te sirvieron durante el entrenamiento. Cuando se está nervioso, es fácil precipitarse o recortar las comidas. Tu desayuno previo a la carrera proporciona una parte clave de la energía que necesitarás: merece la pena hacerlo bien. Emplea entre 20 y 30 minutos en desayunar tranquilamente, al menos un par de horas antes de la carrera. Digerirás mejor los alimentos y puede que comas un poco más, lo que resultará útil más adelante.

SIGUE UNA RUTINA

Recuerda lo que hiciste antes de otras carreras que fueron bien y haz lo mismo.

Los alimentos que ingieres, la equipación y la música que escuchas forman parte de tu calentamiento mental. Asegúrate también de organizar la logística con antelación. Planea tu llegada a la salida. Averigua dónde estarán los aseos. Evita cualquier incertidumbre de última hora que pueda generarte ansiedad.

MÉTETE EN TU BURBUJA

Es fácil dejarse llevar por la cháchara (y la ansiedad) de los demás antes de una maratón. Crea una burbuja protectora. Puedes apagar el teléfono, escuchar algo de música o repasar mentalmente una lista de cinco razones por las que hoy te irá bien. Encuentra tu burbuja positiva.

PROTEGE TUS PIERNAS

Tienes muchos kilómetros por delante, así

que no es necesario un calentamiento prolongado. Basta con un par de minutos de trote suave para prepararte mentalmente. Mantenerse fresco durante la carrera también puede ayudar a tu rendimiento, así que no te abrigues en exceso. Los gorros y los guantes pueden quitarse fácilmente en los primeros kilómetros; las mangas largas y las mallas, no.

EL PRIMER CUARTO

COMIENZA CON FIRMEZA

Los primeros cinco kilómetros de una carrera de 42 km suelen parecer bastante fáciles. Por eso, el mayor error que cometen los corredores, desde los principiantes hasta los veteranos, es comenzar demasiado fuerte. Cíñete a tu ritmo previsto y no

corras más deprisa de lo necesario mientras te encuentres en una buena posición.

REPOSTA PRONTO

Muchos corredores infravaloran su avituallamiento o lo dejan para demasiado tarde. Reparte uniformemente tus geles y bebidas energéticas. Lo ideal es intentar consumir entre 30 y 60 g de carbohidratos en las tres primeras horas, aumentando después a entre 60 y 90 g de carbohidratos por hora. Es esencial practicarlo en los entrenamientos. Esta ingesta significará probablemente que tomes un par de geles por hora y una bebida energética.

SEGUNDO CUARTO SIGUE TU PLAN

En este momento tus piernas deben estar bien, tu adrenalina sigue bombeando y tu ritmo empieza a subir. Utiliza un brazalete de tiempo (una lista de todas las divisiones por kilómetro a las que aspiras a ritmo objetivo) y comprueba dónde estás cuando pases por los marcadores de kilómetro del recorrido para asegurarte de que no corras demasiado rápido.

UTILIZA TU MANTRA

Los demás pueden ser una gran distracción, así que busca un mantra o una palabra clave que te haga volver a centrarte. Puedes escribirla en el dorso de la mano. “Concentración”, “relax” y “ritmo” son palabras que me han funcionado.

CUIDADO CON LOS DETALLES

Un maratón es un largo recorrido, y los pequeños detalles pueden sumarse para construir el éxito... o socavarlo. Sigue la ruta más corta, que a veces está marcada con una línea en la carretera. Correr a lo ancho en las curvas, saltar bordillos y sortear a otros corredores puede añadir metros a una carrera ya de por sí larga.

TRAS LA MITAD

SÚMATE A UN GRUPO

Aún te queda un trecho por delante. Estos kilómetros pueden ser un reto. La siguiente parte de la carrera consiste en llegar sano y salvo a la marca de los 32 y prepararte para darlo todo en los últimos kilómetros. Busca un grupo que corra a ritmo similar. Esa conexión y el esfuerzo compartido con desconocidos hacen que la maratón sea especial para muchos.

ESPERA UN AUMENTO DEL ESFUERZO

Vas a empezar a sentirte incómodo. Es normal, pero en este punto podrías empezar a convencerte de que no quieres participar en la carrera. Si quieres, da la vuelta a tu reloj y trabaja a esfuerzo percibido en la segunda mitad de la carrera. Ahora tienes tu ritmo, así que concéntrate en lo que hace tu cuerpo, no en lo que dice tu reloj.

REVÍSATE

Me gusta correr con rutinas durante esta sección de la carrera y prepararme para los últimos diez kilómetros. Repasa mentalmente una lista de control mientras te preparas para el gran esfuerzo final. Reajustarte físicamente puede ser una forma estupenda de centrarte. Indicaciones como “caderas altas”, “cadencia definida” y “pisada ligera” estaban en mi lista. Decide cuáles son las tuyas y utilízalas en este tramo de la carrera...

LAS ETAPAS FINALES

ACEPTA TU TAREA

La frase “La carrera comienza a los 32 kilómetros” resume el tramo más duro de la maratón. Los últimos kilómetros requieren una cantidad desproporcionada de tu esfuerzo mental y físico. El último cuarto de la carrera es lo que te convierte en maratoniano. No temas la lucha, abrázala: es la razón por la que empezaste en esto.

DEDICA CADA KILÓMETRO

Los estudios han demostrado que tener un propósito que nos trascienda puede ayudar a mejorar el rendimiento. Ahora es el momento. Dedica cada uno de los últimos kilómetros a alguien importante en tu vida. Esto te ayudará a aprovechar ese plus de motivación, y a dividir la parte final de la carrera en tramos manejables.

CORRE HASTA LA META

Incluso el final sigue siendo una carrera. Recordar eso te ayuda a apretar en el último kilómetro hasta llegar a la meta. Escoge un dorsal a unos 30 m por delante e intenta alcanzar al corredor. Luego, escoge otro. A ver si también puedes arrastrar a otros contigo. ¡Buena suerte! 

Tom Craggs es entrenador y Road Running Manager de England Athletics.

PONTE EN MARCHA
Una mentalidad maratoniana te ayudará a superar la dificultad de los últimos kilómetros.

Tu plan para el día después



¡Enhorabuena! Has cruzado
la línea de meta y has
recibido tu medalla...
¿Qué vas a hacer ahora?
Por SAM MURPHY



» **AHORA QUE YA HAS HECHO TODO EL TRABAJO DURO**, incluidos meses de entrenamiento, y has completado una maratón, es el momento de cuidarse. También es una parte importante de la prueba, porque lo que hagas (y no hagas) después de cruzar la línea de meta determinará cómo de rápido entrarás en el camino de la recuperación.

AL LLEGAR A LA META

- **Intenta mantenerte** en movimiento durante 10 o 15 minutos.
- **Evita** estirar de manera estática. Todo el dolor que sientes se debe sobre todo al daño muscular y los estiramientos estáticos pueden empeorarlo.

UNA HORA DESPUÉS

- **Prueba** a consumir un snack o bebida de carbohidratos. Tu principal objetivo tras correr 42 km es comer como un atleta. Para empezar, asegúrate de reemplazar todos los carbohidratos que has consumido. En la hora o dos horas posteriores intenta hacer una comida equilibrada de carbohidratos, verduras y proteínas.
- **Evita** quedarte con la ropa húmeda y sudada. Ponte ropa seca en cuanto puedas.
- **Asegúrate** de mantener la hidratación y hacer un seguimiento del color de tu orina durante las siguientes 24 horas. Debería ser amarilla o transparente.

POR LA TARDE

- **Intenta** dormir una siesta de hasta una hora y media, pues ese es el tiempo óptimo para lograr un sueño REM beneficioso. Dormir es clave cuando se trata de la recuperación muscular, así que en lugar de ir directamente a por una cerveza, échate una buena siesta. Tu cuerpo te lo agradecerá.
- **Evita** los analgésicos antiinflamatorios como el ibuprofeno. No los tomes durante los días posteriores a la maratón, ya que pueden dañarte el riñón. Si sientes dolor, toma paracetamol.

AL ANOCHECER

- **Prueba** a tomar una bebida a base de leche. Los carbohidratos y las proteínas de la leche te ayudarán con la recuperación.
- **Evita** el alcohol en exceso. Tomarte una cerveza o una copa de vino para celebrar está bien, pero no lo festejes a lo loco, ya que un exceso de alcohol puede deshidratar el cuerpo aún más y retrasar la recuperación.

AL DÍA SIGUIENTE

- **Prueba** a usar medias de compresión el máximo tiempo que puedas. Hay estudios en los que se ha demostrado que ayudan con la recuperación.
- **Evita** acercarte a personas que tengan un resfriado o una infección. La cantidad de estrés a la que acabas de someter a tu cuerpo ha debilitado tu sistema inmunitario y puede hacerte susceptible de contraer un resfriado poscarrera.

DOS DÍAS DESPUÉS

- **Intenta** hacer unos largos suaves en la piscina. La recuperación activa es mejor que quedarse sentado en el sofá. Un estudio de la revista *International Journal Of Sports Medicine* ha revelado que una sesión de recuperación de natación mejoraba el rendimiento del ejercicio al día siguiente en comparación con una recuperación más pasiva. Un par de largos fáciles en la piscina pueden ser la clave para calmar las agujetas.
- **Evita** correr todavía.

TRES O CUATRO DÍAS DESPUÉS

- **Date** un masaje deportivo.

Me siento bien tras correr una maratón. ¿De verdad tengo que tomarme un descanso para recuperarme?

Sí. “Aunque puede que te sientas bien, los músculos, tendones y tejidos blandos no lo están”, afirma el entrenador Christopher Dean. “Volver a tu rutina de carreras justo después de una maratón solo aumentará el riesgo de lesión”. Quítate el ansia de entrenar con un par de entrenamientos de fuerza a la semana. Ve a nadar, monta en bici o haz cualquier otra actividad de bajo impacto durante el mismo tiempo que pasarías corriendo. Si sientes algo de dolor, molestias o cansancio, tómate unos días y descansa.

¿Cuándo podré volver a correr?

No hay una respuesta concreta y dependerá de cómo has corrido y cómo te sientes. Algunos expertos recomiendan un día de descanso por cada 2 km corridos, es decir unos 20 días de descanso, pero no hay muchos corredores que quieran dejar de correr durante tanto tiempo. Recuerda que correr una carrera con un esfuerzo por debajo del máximo no es lo mismo que competir en ella. Pero la realidad es que no hay una fórmula exacta, así que escucha al cuerpo y hazle caso.

CÓMO VENCER LA DEPRESIÓN TRAS EL MARATÓN

La psicóloga deportiva Josephine Perry nos habla de cómo combatir la tristeza que algunos experimentan tras la gran carrera.

Una de las sorpresas más grandes no es que las escaleras se convierten, junto a las rozaduras, en tu peor enemigo, sino que la mente también se lleva sus palos. Nos referimos a esto como la ‘depresión posmaratón’, y suele aparecer a mitad de la semana siguiente, cuando la ilusión por haber terminado la carrera y el dolor físico ya se han disipado. Si la maratón no ha ido como querías, esta tristeza puede empeorar. Si es tu caso, completa el siguiente análisis posmaratón para poder aprender de la carrera.

HAZTE LAS SIGUIENTES CINCO PREGUNTAS:

- 1/ ¿Qué he hecho bien?
- 2/ ¿Qué podría haber hecho mejor?
- 3/ ¿Qué voy a seguir haciendo?
- 4/ ¿Qué debo cambiar?
- 5/ ¿Qué acciones puedo llevar a cabo en el próximo entrenamiento?

El hecho de haberse esforzado durante tanto tiempo en algo significa que, aunque haya ido muy bien, la tristeza pueda aparecer igualmente. Para reducir el riesgo de sentirte así, conecta con otros corredores que hayan hecho la maratón (en un club de corredores o en un grupo de WhatsApp) para mantener esa sensación durante más tiempo y el sentimiento de pertenencia incluso después de la carrera.

También puedes planificar actividades quincenales posmaratón. Estas pueden ser maneras de celebrar la carrera, hacer cosas que no pudiste hacer por tener que entrenar, planificar tu próximo reto o agradecer a las personas que te apoyaron durante la carrera.

Para terminar, busca a un buen amigo, a un familiar o a un compañero de carreras que sepa escuchar. Te ayudará a encontrarle sentido al momento que acabas de vivir. 

La UTMB de las sorpresas

La estadounidense Katie Schide gana la prueba reina del trail running mundial en poco más de 22 horas y el francés Vincent Bouillard, diseñador de las zapatillas de sus rivales, rompe cualquier pronóstico en la carrera masculina al bajar de 20 horas. Por Ismael Pérez



CHAMONIX

CHAMONIX volvió a reunir a lo mejor del trail running mundial en los últimos días de agosto con dos excepciones importantes, las de Kilian Jornet y Courtney Dauwalter, los mejor corredores de montaña del momento, probablemente de la historia, enfrentado ahora el español a la carrera que ganó cuatro veces y a la hegemonía de la marca UTMB por todo el mundo, ausente la estadounidense de la que venció tres, la última en 2023, y sin los dos grandes de la especialidad la carrera de 176 kilómetros y casi 10.000 metros de desnivel positivo depuró un desenlace inesperado en la prueba

masculina, que ganó un total desconocido, el francés Vincent Bouillard.

El atleta nacido hace 31 años en Annecy no entraba en ningún pronóstico. De hecho, su trabajo es el de ingeniero y diseñador de zapatillas para la marca Hoka, que no le tenía como uno de sus atletas en nómina de corredor. Y así salió a media tarde del viernes de Chamonix, dispuesto a enfrentarse a los ídolos para los que trabaja, especialmente al estadounidense Jim Walmsley, vencedor el año anterior y primer favorito, que fue víctima de la hecatombe de la élite, donde se retiraron el 73%

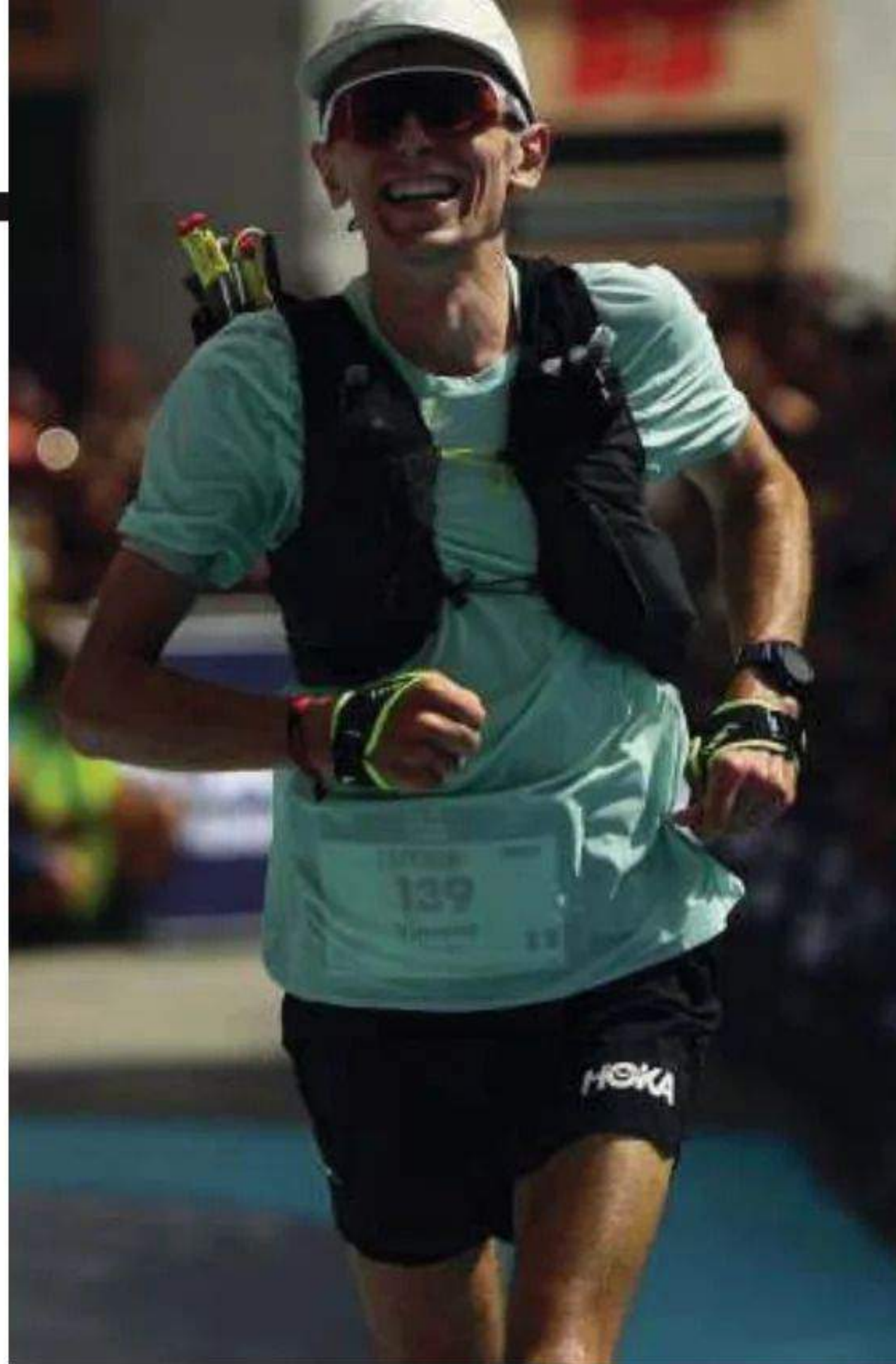
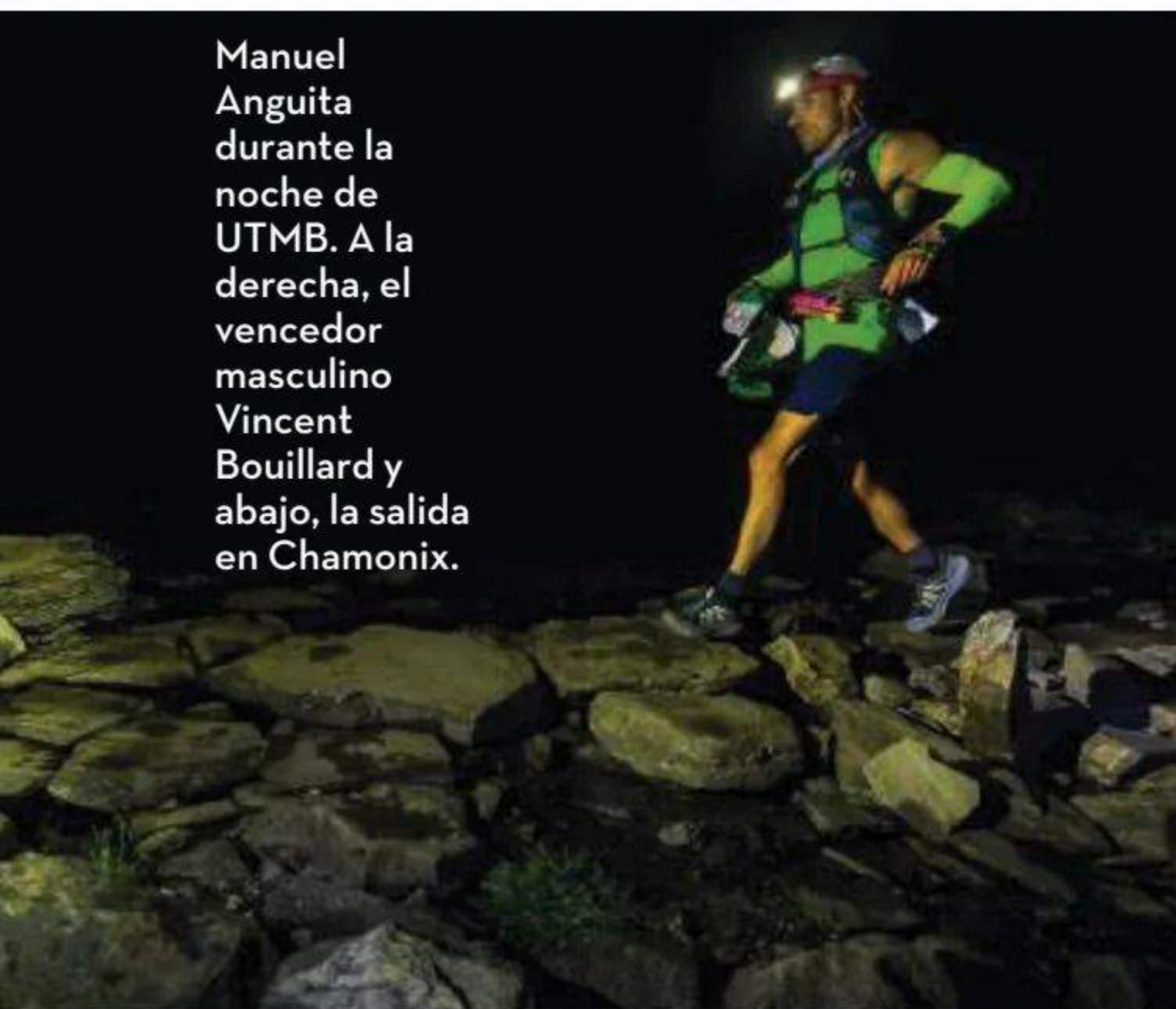
en categoría masculina y el 45% en la femenina, unos porcentajes bastante mayores que en la general de corredores donde, sin tantas ambiciones, el 63% llegó a la meta, en la media de los últimos años.

La presión de la Ultra-Trail del Mont-Blanc obliga a los mejores a salir fuerte para no perder opciones, lo que dejó por el camino a grandes nombres como Tom Evans, Raul Butaci, Mathieu Blanchard,

La estadounidense Katie Schide repitió la victoria de hace dos años y batió el enorme récord de Courtney Dauwalter en 2021, y parece la única capaz de hacerle sombra en el trail.



Manuel Anguita durante la noche de UTMB. A la derecha, el vencedor masculino Vincent Bouillard y abajo, la salida en Chamonix.



LA HAZAÑA DE ANGUITA

Después de que fallaran los favoritos, el primer español en la prueba reina del Ultra-Trail del Mont-Blanc fue un atleta que ni siquiera contaba con patrocinador, Manuel Anguita, de 33 años, un entrenador de Cozvíjar (Granada), que después de ganar en junio la Tenerife Blue Trail se trasladó el 1 de agosto a entrenar alrededor del gigante alpino y terminó octavo en la prueba en 21:41 horas. De pequeño se pasaba el día en la montaña con su padre, y después practicó fútbol y judo, pero no empezó a correr hasta hace diez años, al intentar estudiar Ingeniería Industrial en Málaga. “Y ahí salía más de fiesta que estudiaba”, recuerda sobre esa época, antes de abrazar de nuevo el deporte y los estudios de CAFD. Era su tercera vez en Chamonix tras retirarse en 2016 en Courmayeur (km 83) y terminar en 25:54 horas en 2017. Este año volvió con las ideas mucho más claras. “Era importante hacer esa inversión de irme antes a conocer los senderos como hacen los profesionales”.



Ionel Cristian Manole, Pau Capell o Miguel Arsenio. De ese panorama se benefició Bouillard, que terminó viéndose en cabeza y ganó en menos de 20 horas, en 19:54:23 h, algo que solo han hecho Jornet, Walmsley y Zach Miller. El francés Baptiste Chassagne llegó segundo en 20:22 h y el ecuatoriano Joaquín López completó el podio en 20:26 h.

En la categoría femenina, Katie Schide se mostró intratable y logró su segunda victoria después de la de hace dos años, con más de media hora de margen sobre la neozelandesa Ruth Croft y más de una hora sobre la canadiense Marianne Hogan, y además batió el récord de Courtney Dauwalter en 20 minutos para terminar en 22:09:31 h, unas cifras que ya hacen frotarse las manos a los aficionados pensando en

un próximo duelo entre las dos estadounidenses en una carrera larga, quizá en la Transgrancanaria del próximo año. “Yo no tenía la sensación de estar corriendo tan rápido. Me sorprendió estar tan adelante en la carrera por los chicos que había”, dijo la atleta, que terminó decimotercera de la general de ambos géneros.

Más allá de la carrera de 100 millas, en la CCC de 101 kilómetros se impusieron el estadounidense Hayde Hawks (10:20:11 h) y la sudafricana Toni McCann (11:57:59 h); en la OCC de 57 kilómetros ganaron el norteamericano Eli Hemming (5:11:48 h) y la china Miao Yao (5:54:03 h) con el podio del alicantino Antonio Martínez, tercero (5:11:48 h), mientras Álex García Carrillo terminó segundo en la ETC de 15 kilómetros. 



España gana el Mundial de Soria

El Desafío Urbión acoge el Mundial de Skyrunning en la comarca de Pinares, con el triunfo de España y las victorias individuales de Alain Santamaría en el kilómetro vertical, donde también venció su pareja Naiara Irigoyen, y en la prueba Sky. Por Ismael Pérez



ESPAÑA triunfó en casa y lideró ampliamente el Mundial de Skyrunning que se disputó entre el 6 y el 8 de septiembre coincidiendo con el Desafío Urbión de la comarca de Pinares, en la provincia de Soria, con tres de seis victorias individuales y siete medallas (5 oros, 1 plata y 1 bronce) entre las clasificaciones por equipos y combinada, por delante de Italia y Japón, otras dos potencias del campeonato que organiza la ISF y lleva en España la FEDME.

El riojano Alain Santamaría, de 31 años, salió como gran triunfador del campeonato. Primero por su victoria en el kilómetro vertical del viernes entre el frío y la niebla de Ágreda, en la zona del Moncayo, en una mañana en la que ganó también la navarra Naiara Irigoyen, de 28 años, que es su pareja, y los dos esperan que estos éxitos les permitan poder vivir de las carreras de montaña. Y después, porque ganó el domingo la prueba Sky, la clásica del Desafío Urbión,

COVALEDA

con 37 kilómetros y 2.600 metros de desnivel positivo alrededor del pico del mismo nombre. El atleta de 31 años atacó desde el principio para irse en cabeza, aunque aún tuvo que superar momentos complicados cuando el estadounidense Joseph Demoor primero y el italiano Lorenzo Beltrami después le arrebataron el liderato. Santamaría contaba con la ventaja de haber



A la izquierda, la salida de la prueba Sky en Covaleda (Soria). Arriba, el segundo oro del riojano Alain Santamaría. Abajo, dos momentos de Jesús Gil y Gemma Arenas en la prueba ultra que rodeó la Laguna Negra y subió hasta el Pico Urbión.



KV - 4,8 KM

Categoría masculina

- 1.º Alain Santamaría (ESP) - 40:56
- 2.º Joseph Demoor (EEUU) - 41:00
- 3.º Alex Oberbacher (ITA) - 42:11

Categoría femenina

- 1.ª Naiara Irigoyen (ESP) - 50:08
- 2.ª Paola Stampanoni (SUI) - 50:27
- 3.ª Benedetta Broggi (ITA) - 50:43

SKY - 37 KM

Categoría masculina

- 1.º Alain Santamaría (ESP) - 3:33:11 h
- 2.º Lorenzo Beltrami (ITA) - 3:34:12 h
- 3.º Ruy Ueda (JAP) - 3:39:17 h

Categoría femenina

- 1.ª Louise Jernberg (SUE) - 4:25:36 h
- 2.ª Barbo Fjallstedt (SUE) - 4:27:50 h
- 3ª Karina Carsolio (MÉX) - 4:30:26 h

ULTRA - 71 KM

Categoría masculina

- 1.º Cristian Minoggio (ITA) - 6:53:44 h
- 2.º Jesús Gil (ESP) - 7:21:29 h
- 3.º Shoma Otagiri (JAP) - 7:28:01 h

Categoría femenina

- 1.ª Giulia Marchesoni (ITA) - 8:38:10 h
- 2.ª Honoka Akiyama (JAP) - 8:43:03 h
- 3ª Gemma Arenas (ESP) - 8:48:54 h

ganado el año pasado en el mismo recorrido, voló en el descenso y batió el récord de la prueba del leonés Manuel Merillas con un tiempo de 3:33:11 horas, por delante de Beltrami y del japonés Ruy Ueda. Además, Dimas Pereira sumaba para España con una quinta plaza (3:43:31 h).

Santamaría sumó también el oro de la prueba combinada que une las dos distancias. “Pasarán muchos años para valorar lo que he conseguido este fin de semana. Tenía la táctica de controlar, pero me he puesto en cabeza casi sin querer de camino a Laguna Negra. He tenido problemas musculares pero sabía que si confiaba en el planning nutricional se podía superar. En la bajada larga mi cuerpo ha cambiado, he alargado zancada y parecía que iba mejor”, contaba.

En la prueba femenina, Suecia hizo doblete con Louise Jernberg y Barbro

Fjallstedt, y la mexicana Karina Carsolio cerró el podio. La mejor española oficial fue Bel Calero, que llegó séptima (4:41:38 h), y la más rápida, Oihana Kortazar, con cuatro victorias en Urbión, que no integraba la selección porque al haber corrido la semana anterior en UTMB incumplía sus normas, por lo que terminó cuarta en la general desde la prueba Open.

MEDALLAS PARA GIL Y ARENAS

El sábado, en la novedosa prueba ultra (70 km y 4.350 m de desnivel positivo con salida en Vinuesa), subieron al podio dos manchegos. Jesús Gil alcanzó la plata a sus 47 años y Gemma Arenas sumó un bronce al ya logrado hace dos años en otro Mundial, el que organiza World Athletics. Triunfaron en la meta de Covaleda los italianos Cristian Minoggio y Giulia Marchesoni. 

Vuelven las citas en el asfalto

¿La llegada del otoño y que los días sean más cortos afecta a tu estado de ánimo? Pues no hay mejor manera de ponerse a tono que corriendo. Aquí tienes una lista de carreras para mantenerte en activo.

CARRERA DEL TRIMESTRE

5/10

15K FORMENTERA NIGHT RUN

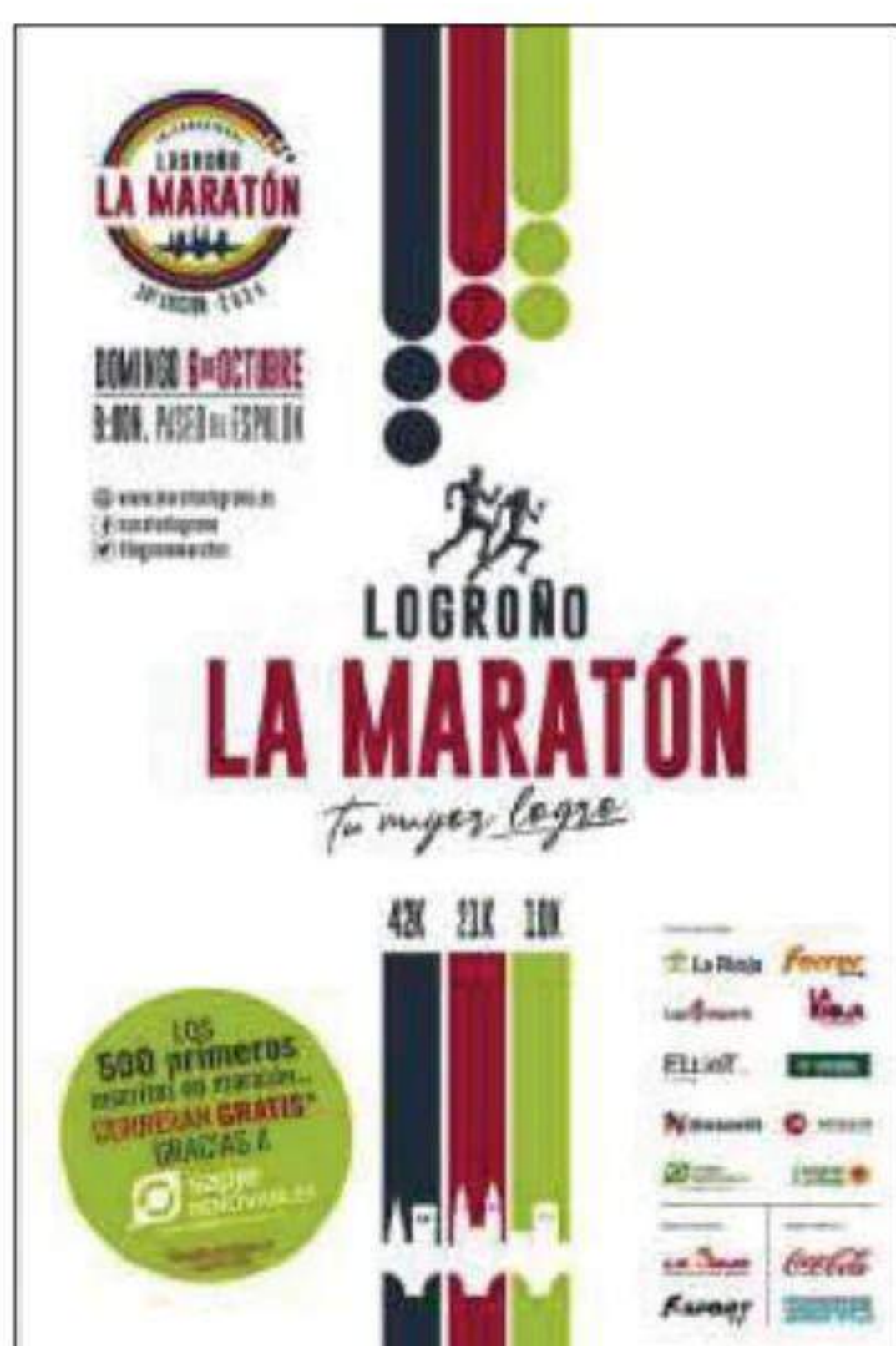
Siempre estamos encantados de celebrar el nacimiento de una nueva carrera, así que damos la bienvenida a esta prueba que se celebrará en la isla de **Formentera** y que aspira, según sus organizadores, a convertirse en la prueba de running más bonita del mundo. O al menos en una de ellas. Se trata de una carrera nocturna que vendrá precedida de la 5K Sunset Run, para amantes de la corta distancia, que se celebrará al atardecer, y que unirá el puerto de Formentera con la meta de Es Pujols. La prueba reina, la 15K, cuenta con un recorrido circular con una zona única de salida y meta también en Es Pujols. El propósito es ofrecer al participante una experiencia integral que incluya varias actividades más allá del running. El día de la prueba por la mañana se impartirá una clase de yoga para quienes lo hayan solicitado en su proceso de inscripción. Y en la fiesta posmeta se organizará un brunch con Dj. Además, esta carrera nace con un carácter solidario y sostenible. Y es que la organización entregará una donación al proyecto Save Posidonia para proteger esta planta oceánica. 15kformenteranightrun.com



6/10

X MARATÓN CIUDAD DE LOGROÑO

Esta cita no es solo para correr, también es para disfrutar. Tanto runners como familiares, amigos y espectadores de la prueba podrán vivir toda una mañana de deporte, pero también de música y sabor riojano a lo largo de todo el recorrido. El día de la prueba **Logroño** será una fiesta, con numerosos puntos de animación distribuidos a lo largo del recorrido, para saludar con fuerza y alegría a los participantes de la carrera y expresar al máximo esta jornada. El recorrido consiste en dar dos vueltas a un circuito urbano homologado internacionalmente por la RFEA, y que supone una ocasión excepcional para descubrir esta ciudad a golpe de zapatillas. Paralelamente se celebrará la Media Maratón Internacional Ciudad de Logroño, con una sola vuelta al mismo circuito. maratonlogrono.es



13/10

V MEDIA MARATÓN VERDE DE OVIEDO

La capital asturiana acoge una vez más la celebración de esta prueba. La línea de salida estará situada en el Palacio de los Deportes y la de meta en la plaza de la Catedral, uno de los escenarios emblemáticos de la novela *La Regenta*. Los corredores también pasarán por San Miguel de Lillo, uno de los iconos del prerrománico asturiano. mediamaratonverdeoviedo.com

19/10

TOTALENERGIES BILBAO NIGHT MARATHON

Vuelve la única maratón nocturna de Europa. Con salida en el Estadio de San Mamés y llegada en el Museo Guggenheim, es el centro de un evento deportivo en la ciudad de **Bilbao** que incluye otras actividades como la divertida Carrera Pirata. totalenergiesbilbaomarathon.com

20/10

PALMA MARATHON MALLORCA

Veinte ediciones cumple ya esta prueba que, este año, aspira a reunir a 8.000 corredores en las calles de **Palma de Mallorca**. En la pasada edición hubo unos 7.300 de 76 nacionalidades diferentes. El circuito discurre por el paseo marítimo, pasando por delante de la catedral, Sa Llotja o Es Baluard. También se puede participar en la media maratón o en la modalidad más reducida de 9 kilómetros. palmademallorcamarathon.com

27/10

MARATÓ VITHAS LLEIDA

Tercera edición de esta prueba que ofrece una experiencia mágica con el paisaje urbano de **Lleida** y sus alrededores rurales, pasando por los términos de Torre-Serona y Benavent de Segrià, ante la majestuosa silueta de la Seu Vella. maratolleida.org

10/11

MEDIA MARATÓN ELVAS-BADAJOS

Una prueba con una dificultad técnica moderada, un desnivel negativo de 179 m, uno positivo de 78 y una altitud máxima de 326 m. Lo más llamativo de esta carrera es que comienza en un país y acaba en otro. La línea de salida está situada en la localidad portuguesa de **Elvas**, y los participantes tienen que cubrir la distancia que les separa de Badajoz. aytobadajoz.es

17/11

MEDIA MARATÓN SANTA CRUZ DE TENERIFE

La popularidad de esta prueba ha crecido con los años y ahora atrae a miles de participantes de todo el mundo. El día antes se celebrará una milla solidaria y el 17, junto a la prueba reina, se disputará también una carrera de 8 km. El recorrido lleva a los corredores por las calles históricas de **Santa Cruz de Tenerife** y a lo largo de las impresionantes costas de la ciudad. El trazado plano y el benigno clima en estos días otoñales son ideales para batir marcas personales. media.maratondetenerife.com



23/11

BENIDORM HALF

No hace falta esperar que llegue de nuevo el verano para conocer este cálido destino. La media maratón de **Benidorm** es una ocasión excepcional para recorrer las calles de esta bella y turística ciudad de otra manera. En la pasada edición la prueba alcanzó el récord de 4.800 participantes, el 33% de los cuales eran británicos (algo que, si conoces la ciudad, no causa mucha sorpresa). Y la participación femenina ascendió al 38%. Este año se espera superar dichas cifras. benidormhalf.com



24/11

ZURICH MARATÓN SAN SEBASTIÁN

Noviembre es el mes del running en Donostia. El día 10 se celebra la mítica Behobia-San Sebastián (que ya tiene agotados los dorsales para esta edición), y luego llega la maratón, la segunda más antigua de España y una de las más populares de Europa. Cuenta con un recorrido totalmente urbano, llano y a nivel del mar, lo que resulta ideal para batir tu marca personal. Como dice el lema de la carrera: "Maratones hay muchas, pero **San Sebastián** solo hay una". Anímate a comprobarlo. zurichmaratonsansebastian.com

1/12

MARATÓN VALENCIA TRINIDAD ALFONSO ZURICH

Esta ya es una de las grandes citas del calendario maratoniano. No solo del español, sino del internacional. Es la maratón más rápida de España, y la cuarta del mundo después de Berlín, Londres y Dubái. Además, cuenta con las distinciones Gold Label otorgada por la IAAF y Platinum Label concedida por World Athletics. Correr los 42K en **Valencia** se está convirtiendo en un must para todos los runners de pro. valenciaciudaddelrunning.com

7/12

FONT VELLA LANZAROTE INTERNATIONAL MARATHON

Con una agradable temperatura media de 19 °C en pleno otoño, la prueba transcurre a lo largo de una avenida costera en la **Isla de Lanzarote**, abarcando los municipios de Costa Teguise, Arrecife, San Bartolomé y Puerto del Carmen. Paralelamente se celebran también una media, una 10K y una carrera de Papa Noel de 5K, que aporta una nota extra de diversión. esp.lanzaroteinternational-marathon.com

RUNNERSWORLD.COM/ES

TODA LA
INFORMACIÓN,
EN NUESTRA
WEB

Esta es una
pequeña
selección de
eventos, pero
en nuestra web
encontrarás
el calendario
completo
de carreras del
mes, para que
puedas organi-
zar tu agenda
deportiva.

15/12

MEDIA MARATÓN SEVILLA-LOS PALACIOS

No confundir con la Media Maratón de Sevilla que se celebrará en enero de 2025. Esta es una prueba que cumple ya 45 ediciones (lo que la convierte en una de las carreras decanas del atletismo andaluz) y cuyo recorrido comienza en **Sevilla** y finaliza en el Ayuntamiento de Los Palacios y Villafranca, con un trayecto homologado por la Real Federación Española de Atletismo. mediamaratonlospalacios.com

31/12

SAN SILVESTRE VALLECANA

Vuelve la carrera popular más concurrida de España, una tradición en la que se mezclan diversión y deporte a partes iguales en el último día del año, casi tan indispensable como tomarse las uvas con las campanadas de la Puerta del Sol. La carrera popular cumple este año 45 ediciones, mientras que la profesional llega ya a las 60. Y les deseamos a ambas una larga vida. sansilvestrevallecana.com

¡APÚNTATE YA!**23/4/2025
ZURICH ROCK 'N' ROLL
RUNNING SERIES MADRID**

Esta primavera la maratón madrileña celebrará 47 ediciones corriendo por las calles más bonitas de la capital junto a 40.000 participantes de todo el mundo, que cruzarán fronteras y se calzarán las zapatillas para disfrutar de esta carrera. Son tres distancias, maratón, media maratón y 10K, de modo que todo el mundo puede disfrutar de la fiesta del running. Las inscripciones ya están abiertas, así que apúntate cuanto antes para asegurar que consigues tu plaza. rocknrollmadridrun.com



Soy runner

FLORENCIO GARCÍA, 43 años
Director general de Better Balance en Europa

¿QUÉ PREFIERES AL CORRER?

10 km	maratón
mañana (1)	tarde
en grupo	solo
pulsómetro	sensaciones (2)
bocata	fruta
distancia (3)	tiempo
gorra	gafas
talón	puntera
campo	ciudad (4)
llano	desnivel
gemelo	cuádriceps
calentamiento	vuelta a la calma
gel	barrita
líder	gregario
medalla	camiseta
calcetines altos	calcetines bajos
café (5)	cerveza
subir	bajar
música (6)	silencio
tienda (7)	online
abrazo	chócala

CUÉNTANOS POR QUÉ...

1. Hace unos años hubiese dado otra respuesta, pero desde que soy padre, no quiero sacrificar tiempo que pueda estar con mis hijas y, por eso, la mañana, antes de que se despierten o justo después de dejarlas en la guardería y antes de arrancar yo, es mejor opción que la noche, ¡que ahora llego muy cansado! Además, hacer deporte por la mañana me hace empezar el día de mejor humor y más concentrado. Son todo ventajas. 2. Una de las cosas que más me gustan de correr es el ejercicio de conocerte más a ti mismo. Es un rato de intimidad, en el que me voy encontrando, y prefiero guiarme por lo que siento y por lo que me dice mi cuerpo que estar pendiente del pulsómetro. Me fío mucho de mis sensaciones en todo en la vida, y cuando salgo a correr, no es una excepción. 3. Necesito marcarme un objetivo a superar. Tras muchos años compitiendo al fútbol sala, y más recientemente al tenis, para mí es clave el tener una motivación con la que medirme. Cuando salgo a correr, compito contra mí mismo, y me encanta, pero no dejo de marcarme un objetivo de tiempo, e intentar mejorarlo, así que trato de hacer siempre la misma distancia (5 o 10K), y con un objetivo en mente.

4. Para mí correr siempre ha tenido una vinculación a las ciudades, ya que con los viajes de trabajo me he acostumbrado a llevarme las zapatillas, y me parece una forma diferente de ver en muy poco tiempo una buena parte de las ciudades. Estos viajes suelen ser muy intensos y con poco tiempo libre, y el correr a primera hora o antes de cenar me permite oxigenarme, pensar mejor, y disfrutar de un nuevo paisaje urbano. 5. Soy un enamorado del café y siempre encuentro excusas para disfrutarlo, ya sea antes de correr o al terminar. El aroma a café es el final perfecto para una carrera. 6. Soy un apasionado de la música. Toda mi vida he estudiado con música, cuando necesito concentrarme en el trabajo, lo hago con música, y tengo una playlist para correr que hace que el tiempo pase volando y disfrute doblemente. 7. Creo que el online es un avance maravilloso, pero si puedo elegir, iré siempre a las tiendas físicas, y tendré una conversación con los dependientes. Creo que hay un enorme valor en la gente que conoce sus productos y que los sabe explicar bien, y disfruto y valoro esas interacciones cada vez que tengo que comprarme nuevo material. 



FOTO: CEDIDA POR FLORENCIO GARCÍA.

SUSCRÍBETE

A LA REVISTA DE LOS APASIONADOS DEL RUNNING

CÓMO CORRER TE CONVIERTE EN UN **LÍDER MEJOR** | ESTRENA TEMPORADA, RENUEVA TU **EQUIPAMIENTO**
LOS **RUNFLUENCERS TOP** A LOS QUE DEBERÍAS SEGUIR | REVIVE LA **EMOCIÓN** DE LOS JUEGOS DE PARÍS 2024

RUNNER'S

WORLD

**VIVE UN OTOÑO
A LA CARRERA**

25 AVENTURAS
DESTINOS RUNNER'S
A LO GRANDE

3 MOVIMIENTOS
QUE BLINDAN
TUS RODILLAS

8 MOTIVOS
PARA NO TIRAR
LA TOALLA

**BATE ASÍ TODAS
TUS MARCAS**

12 EJERCICIOS
PARA RENDIR Y
RECUPERAR

15 ZAPATILLAS
PARA VOLVER
AL ASFALTO

10 WEARABLES
LOS MEJORES
RELOJES GPS

**OPERACIÓN
MARATÓN**

ESTRÉNATE A LO GRANDE EN LA **PRUEBA REINA**
CON LA CAMPEONA DE ESPAÑA **ESTER NAVARRETE**

OTOÑO 2024
NO 233 - 1,95 € CANADIA 4,95 \$
00231
6430427474
RUNNERSWORLD.COM/ES

Ester Navarrete con sus
PUMA DEVIATE NITRO ELITE 3

CUATRO NÚMEROS: 15,80€

suscripciones.hearst.es / 911 126 260 *



Joma

NEW **TR-6000**

**DOMINATE
THE TRAILS**

GEMMA ARENAS x TR-6000
Winner MIM Penyalgosa 2024



FLY:REACTIVE
REACTIVITY

CARBON
PLATE

joma-sport.com